คู่มือกัมมัฏฐาน ๒
จะทำอะไร อย่างไร

โดย

พระอธิการพล ธมฺมปาโล

วัดหนองคณฑี อำเภอพระพุทธบาท จังหวัดสระบุรี

พิมพ์เป็นธรรมบรรณาการ

ในงานฌาปนกิจศพ

คุณแม่แสง เสนะวัต

และ

นายสมนึก เสนะวัต

ณ ฌาปนสถาน วัดเวฬุราชิณ จังหวัดธนบุรี

วันอาทิตย์ที่ ๑๖ มีนาคม ๒๕๑๒

คู่มือกัมมัฏฐาน ๒
จะทำอะไร อย่างไร



โดย

พระอธิการพล ธมฺมปาโล

วัดหนองคณฑี อำเภอพระพุทธบาท จังหวัดสระบุรี

พิมพ์เป็นธรรมบรรณาการ

ในงานฌาปนกิจศพ

คุณแม่แสง เสนะวัต

และ

นายสมนึก เสนะวัต

ณ ฌาปนสถาน วัดเวฬุราชิณ จังหวัดธนบุรี

วันอาทิตย์ที่ ๑๖ มีนาคม ๒๕๑๒

พิมพ์ที่ ร.พ. เลียงเชียงจงเจริญ ๒๕๓ สำราญราษฎร์ ถนนบำรุงเมือง พระนคร
นายเตียวจุ้ย แซ่เตียว ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา ๒๕๑๒ โทร. ๒๓๗๙๘



หลวงพ่อพล ธมฺมปาโล

วัดหนองคณฑี อำเภอพระพุทธบาท จังหวัดสระบุรี

คำปรารภ

มรณะหรือความตาย เป็นความหมายของประมวลประชาชีพที่ยังต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในโลก ได้สูญเสียชีวิตจากอัตภาพหนึ่งไปสู่อีกอัตภาพหนึ่ง แต่จะไปไหน เป็นอะไร อย่างไร นั้น ย่อมขึ้นอยู่กับกฎแห่งกรรม เป็นพลังดึงหรือผลักดัน ให้ไปสู่อัตภาพใหม่ คือ **เป็นอะไร อย่างไร** ต่อไปอีก

อกุศลกรรม คือ การกระทำบาปต่างๆ ย่อมเป็นเหตุนำให้เกิดเป็นสัตว์เดรัจฉานต่างๆ เปรตต่างๆ สัตว์นรกต่างๆ

กุศลกรรม คือ การกระทำบุญต่างๆ ย่อมเป็นเหตุนำให้เกิด เป็นมนุษย์ต่างๆ เป็นเทพต่างๆ เป็นพรหมต่างๆ เป็นบันได ให้ได้เป็นพระอริยบุคคล เช่นพระโสดาเป็นต้น พระอรหัตต์ เป็นที่สุด

ทุกๆ คนที่เกิดมาในโลก กุศลกรรม นำให้เกิดแต่ก็มีความผิดแผกแตกต่างกันด้วย ชาติ ชั้น วรรณะ เพศ ผิวพรรณ ฐานะ สูงต่ำ เหลื่อมล้ำกันดังเหตุเป็นพยานอยู่เต็มโลก จึงเป็นการบ่งชี้ชัดให้เห็นว่า การประกอบบุญกุศลของแต่ละบุคคล ยิ่งหย่อนกว่ากัน

เมื่อตายแล้ว จะไปไหน เกิดเป็นอะไร ที่ไหน อย่างไร เป็นปัญหาอันยิ่งใหญ่ของแต่ละบุคคล ผู้ที่ยังไม่ตาย จึงห่วงใยวิตกกังวลว่า จะไปเกิดทางทุคติ ตามคติของฝ่ายอกุศลกรรมบ้าง ฝ่ายบุญกุศล จะมีกำลังไม่พอให้มีอายุยืนยาว อยู่ในสุคติวิสัย นั้นบ้าง จึงได้กระทำบุญกุศลต่าง ๆ อุทิศส่วนกุศลไปช่วย

ประการหนึ่ง เมื่อมีผู้มรณะ ผู้ที่ยังไม่ตาย ควรถือเอาเป็นอุทาหรณ์ เตือนจิต สะกิดกาย ให้ระลึกรู้ว่า แต่เราเกิดมา จนถึงบัดนี้ เราเดินทางไปสู่ **ความแก่ ความเจ็บ ความตาย** อยู่ตลอดเวลา เป็นธรรมดา ไม่มีใครสามารถหลีกเร้น ให้พ้นไปได้ ทุกคนจะต้อง พลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้นไปเป็นธรรมดา ไม่มีใครเอาติดตามไปได้ นอกจากบุญกับบาป อันเกิดจากการที่ตนทำไว้ ติดตามไปดุจเงาติดตามตนไป

เหตุดังนั้น เราจึงควรประกอบแต่กรรมดีที่เป็นบุญกุศล ละเว้นหลีกเร้น การประกอบกรรมชั่วที่เป็นบาปอกุศลทั้งปวงเสีย

การประกอบบุญกุศลในพระพุทธศาสนา มีหลักใหญ่ ๓ ประการ คือ:—

๑. **ทาน** ได้แก่การให้ทรัพย์ สมบัติ สิ่งของสงเคราะห์ผู้อื่นตามสมควรแก่กรณีย์ ที่ควรเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ซึ่งกันและกัน ถวายอาหารบิณฑบาตและปัจจัยสี่แก่พระภิกษุสงฆ์ เหล่านี้เป็นต้น ซึ่งจัดเป็นวัตถุทานก็ดี การจัดให้มีแสดงพระธรรมเทศนา การแจกหนังสือการปฏิบัติธรรม เหล่านี้เป็นต้น ซึ่งจัดเป็นธรรมทานก็ดี ผู้รับวัตถุทานและธรรมทาน ชื่อว่าอนุเคราะห์และสงเคราะห์ให้สำเร็จประโยชน์ เป็นบุญกุศลด้วยกันทั้งผู้ให้และผู้รับ แต่ธรรมทานมีอานิสงส์สูงกว่าวัตถุทาน

๒. **ศีล** ได้แก่การรักษา กาย วาจา ใจ ให้บริสุทธิ์สะอาดเรียบร้อย ศีลเป็นเหตุ ให้ผู้รักษาศีล ได้รับความสุขความเจริญในโภคสมบัติ เป็นบันไดให้ถึงพระนิพพาน อันเป็นแดนเกษม ไม่ต้องเกิดแก่เจ็บตายอีกต่อไป ศีลทรงสภาพบุคคลไว้ เช่นเป็นมนุษย์ เป็นต้น ไม่ให้ตกไปสู่อบาย เช่นเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน เป็นต้น ศีลเป็นเหตุให้บุคคลมีอายุยืน ศีล จึงมีอานิสงส์สูงกว่าทาน

๓. **ภาวนา** ได้แก่การอบรมจิตด้วยกัมมัฏฐาน ๒ คือ สมถะ และวิปัสสนา สมถะเป็นอุบายให้สงบระงับจากบาปอกุศลทั้งปวง วิปัสสนา เป็นอุบายให้เกิดปัญญา รู้เห็นแจ้งชัดในสภาพธรรมทั้งปวง สมถะอบรมจิตให้ละราคะ

วิปั่สสนาอบรมปั่ญญาให้ละอวิชชา กัมมัฏฐานทั้ง ๒ เป็นเหตุให้จิตวิมุตหลุดพ้นจากกิเลส อันเป็นเหตุให้เกิดแก่เจ็บตายอยู่ในภพน้อยใหญ่ทั้งปวง ภาวนาจึงมีอานิสงส์สูงกว่าศีล

ทานเปรียบเหมือนเสบียงเครื่องบำรุงเลี้ยงชีวิตร่างกายในการเดินทาง ศีลเป็นเหมือนกำลังของผู้เดินทาง ภาวนาเป็นเหมือนยานพาหนะนำผู้เดินทางส่งให้ถึงที่หมายปลายทางที่มุ่งหมาย

โยมแสง เสนะวัต ผู้มรณะมีศรัทธาแรงกล้าในการบุญกุศลได้พิมพ์หนังสือคู่มือกัมมัฏฐาน ๒ เป็นธรรมทานมาแล้วหลายหมื่นเล่ม

คุณสวนและคุณนวล เสนะวัต เจ้าภาพผู้เป็นบุตรโยมแสงและเป็นบิดามารดาของ สมนึก เสนะวัต ผู้มรณะเป็นผู้อบรมกัมมัฏฐาน ๒ จากอาตมาทุกคน คุณสวนและคุณนวล เสนะวัต เห็นประโยชน์ และอานิสงส์แห่งการเจริญภาวนาบุญกิริยาวัตถุ จึงได้จัดพิมพ์หนังสือกัมมัฏฐาน ๒ เป็นธรรมบรรณาการแด่ท่านผู้ให้เกียรติและญาติมิตรที่มาร่วมการฌาปนกิจ โดยหวังว่าจะเป็นมูลนิธิแห่งบุญกิริยาวัตถุ ในเมื่อหนังสือนี้เป็นประโยชน์แก่ผู้ที่ได้รับแจกไปเพียงใด ก็จะเป็นเหตุให้เกิดเป็นผลานิสงสผลสำเร็จประโยชน์แก่ โยมแสง-

เสนะวัต และสมนึก เสนะวัต ผู้มรณะซึ่งตั้งมั่นอยู่ในการปฏิบัติกัมมัฏฐาน ๒ ให้เจริญอยู่ในสุคติวิสัยและบรรลุถึงซึ่งพระนิพพาน

อาตมาภาพขออนุโมทนาในกุศลเจตนานี้เป็นอย่างยิ่ง ขออัญเชิญพระรัตนยานุภาพ มีพระพุทธานุภาพเป็นต้นจงดลบันดาล ให้เจ้าภาพและผู้ร่วมบุญกุศลในงานฌาปนกิจตลอดจนผู้ได้รับแจกหนังสือคู่มือกัมมัฏฐาน ๒ ชื่อว่า **จะทำอะไรอย่างไร** ไป จงเจริญด้วยความสุขสวัสดี มีโชคชัยไม่มีเคราะห์ทุกข์ โศก โรคภัยพิบัติทั้งปวง จงเจริญรุ่งเรืองในวิถีชีวิตและกิจการงานทั้งปวง ปราศจากอุปสรรคใด ๆ ทุกวิถีทางตลอดกาลนาน เทอญ.

พระอธิการพล ธมฺมปาโล

๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๑๑

วัดหนองคณฑี

อำเภอพระพุทธบาท

จังหวัดสระบุรี

คำไว้อาลัย

ในการจากไปของคุณแม่แสง เสนะวัต ครั้งนี้ย่อมนำความเศร้าโศกสลดใจและอาลัยรักให้แก่ลูกหลานเป็นอันมาก เพราะเมื่อท่านมีชีวิตอยู่ ท่านได้ให้ความอบอุ่นเป็นที่พึ่งแก่ลูกหลานอย่างดียิ่ง ตามปกติคุณแม่เป็นคนแข็งแรงเดินเหินได้คล่องแคล่ว รับประทานอาหารได้เป็นปกติและตรงเวลาเสมอ ไม่เคยเจ็บออดแอด แต่การจากไปครั้งนี้ของคุณแม่เป็นการจากไปด้วยอาการสงบ เปรียบเสมือนผลไม้เมื่อสุกงอมก็ต้องร่วงหล่นไปตามวาระ

คุณแม่เป็นผู้มีใจคอกว้างขวาง โอบอ้อมอารีไม่แต่เฉพาะลูกหลาน ยังมีต่อญาติมิตรและผู้รู้จักมักคุ้นทั้งปวงด้วยอัธยาศัยอันดี ใครมีเรื่องเดือดเนื้อร้อนใจ ถ้าได้เข้าปรึกษาคุณแม่ คุณแม่จะช่วยเหลือเสมอ ในด้านการศาสนา คุณแม่ก็เป็นพุทธมามกะ มีความเลื่อมใสศรัทธาในพระพุทธศาสนา ประกอบการกุศลเป็นนิจสิน ทำบุญใส่บาตรเป็นกิจวัตรประจำวัน นอกจากนั้นยังได้บริจาคทรัพย์เพื่อทำนุบำรุงพระพุทธศาสนาอีกมากมาย เช่น ได้เคยไปทำการทอดกฐินที่วัดนิมมานนรดี ตำบลบางแค อำเภอภาษีเจริญ จังหวัดธนบุรี เป็นการส่วนตัวมาแล้ว และได้ร่วมกับผู้อื่นทำการ

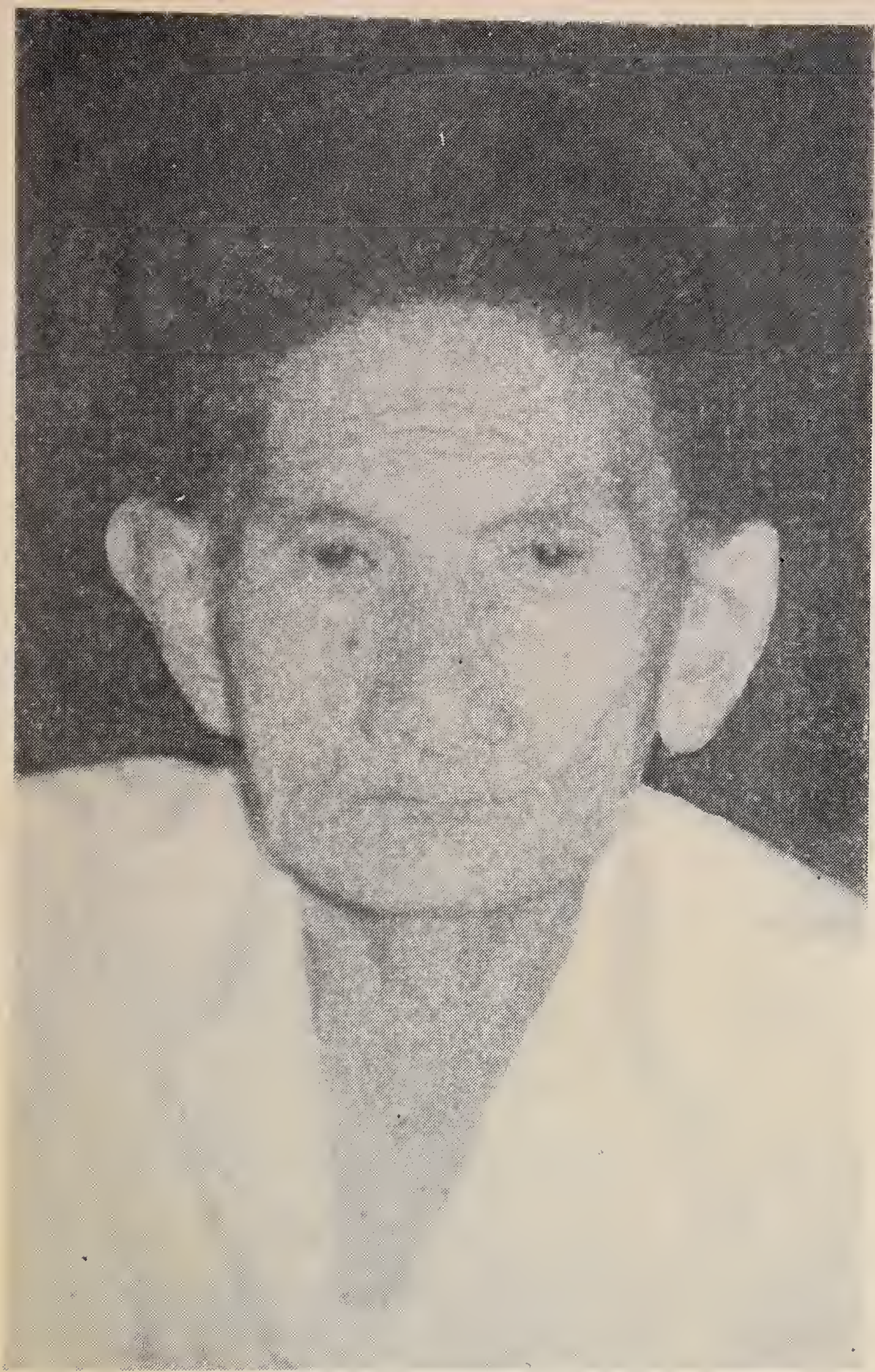
ทอดกฐินตามวัดต่าง ๆ ทุกปี ได้สร้างถาวรวัตถุต่าง ๆ ให้แก่วัดหลายวัด สร้างหนังสือคู่มือปฏิบัติวิปัสสนาญาณถวายแก่หลวงพ่อพล ธมฺมปาโล จำนวนหลายหมื่นเล่มเป็นธรรมทาน ฯลฯ

สำหรับทางด้านสาธารณประโยชน์ส่วนรวมอื่น ๆ คุณแม่ก็ไม่เคยว่างเว้นทำ เช่น ได้บริจาคที่ดินที่ตำบลคลองหลวงแพ่ง อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา จำนวน ๖ ไร่ ให้แก่ทางราชการจังหวัดฉะเชิงเทราทำการสร้างโรงเรียนให้อนุชนรุ่นหลังใช้เป็นที่ศึกษาเล่าเรียนมาจนตราบเท่าทุกวันนี้

ด้วยกุศลผลบุญและความดีที่คุณแม่ทำไว้นั้น ลูกและหลาน ๆ ของคุณแม่ทุกคนหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะช่วยดลบันดาลให้คุณแม่แสง เสนะวัต อันเป็นที่เคารพของลูกและหลาน ๆ ไปสู่สุคติในสัมปรายภพโน้น เทอญ.

ด้วยความเคารพและคารวะอย่างสูง

จากลูกและหลาน ๆ ของคุณแม่



คุณแม่แสง เสนะวัต

ชาตะ พ.ศ. ๒๔๓๖

มตะ ๑๒ ตุลาคม ๒๕๑๑

พระคุณแม่

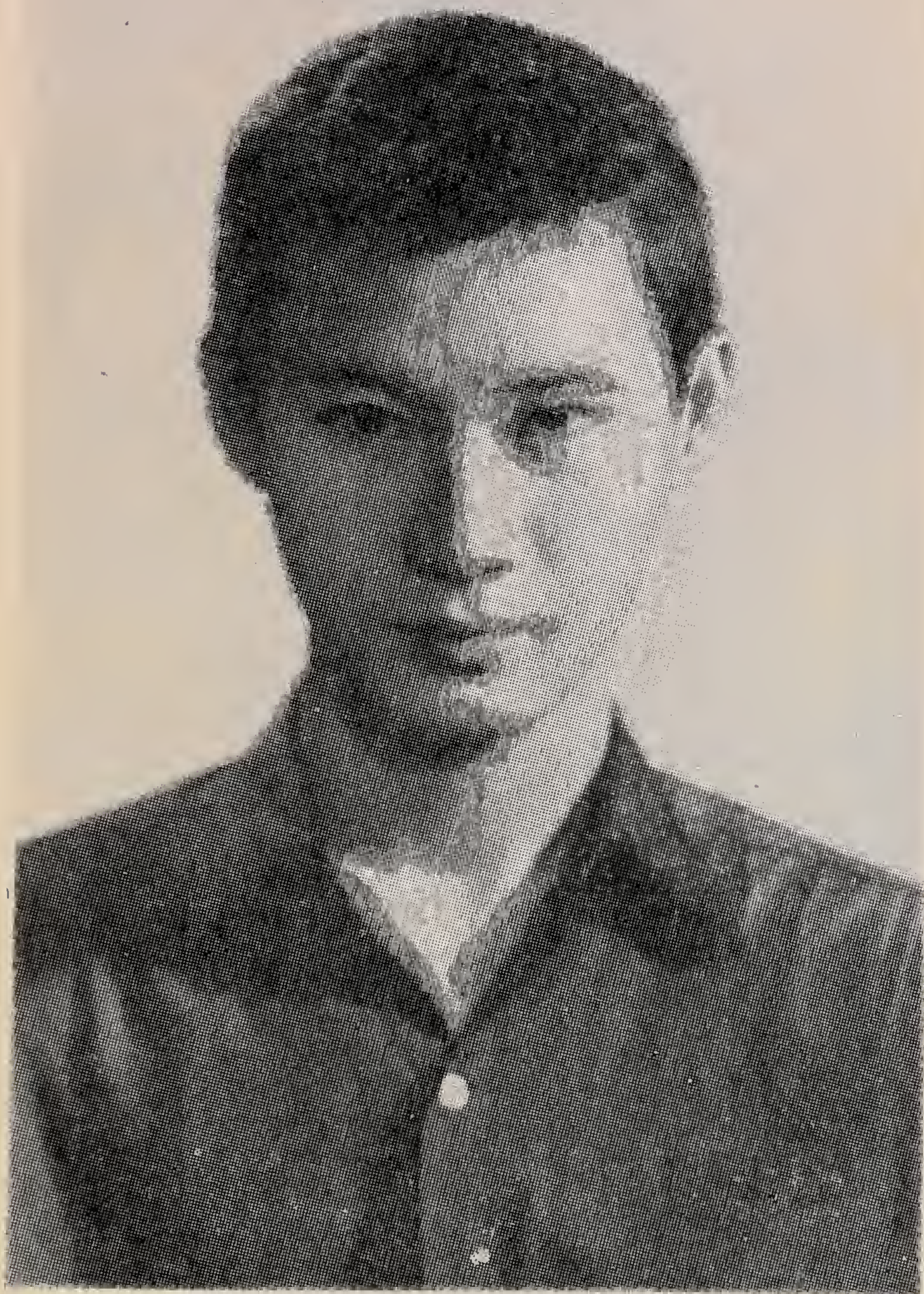
ถึงอุ่นแสงแห่งสูรย์จำรูญหล้า
ถึงแจ่มจ้าจันทร์จรัสรัศมี
ไม่ช่วยให้ได้ชื่นรื่นฤดี
เสมือนมีแม่ได้อยู่ใกล้ชิด

ปราชญ์โบราณขานถ้อยว่าร้อยชู้
ก็สุดสู้เมียอันเป็นขวัญจิต
ร้อยเมียดีมีอยู่เป็นคู่คิด
สุขชีวิตไม่เทียบเปรียบแม่ครอง

ความรักในใจแม่มีแก่บุตร
บริสุทธิ์แน่นหนักล้ำรักผอง
สละสิ่งสุขจิตไม่คิดปอง
ชีพแม่ต้องทุกข์ยากมากประการ

ให้กำเนิดลูกน้อยคอยปกป้อง
ไม่ให้พ้องพานทุกข์สบสุขศานต์
พระคุณล้นพ้นฟ้าสุธาธาร
สิ่งใดปานเปรียบได้นั้นไม่มี

ขอแม่ได้ทราบคำลูกรำลึก
จดจารึกเป็นกลอนอักษรศรี
แม้ลูกเพียรเขียนสารสักล้านปี
ไม่ถึงที่สุดคำพร่ำพระคุณ ฯ



นายสมนึก เสนะวัต

ชาตะ ๑๐ พฤศจิกายน ๒๔๘๓

มตะ ๒๒ มิถุนายน ๒๕๑๑

ระลึกถึงพี่นึก

พี่นึกจากไปแล้วโดยพวกน้อง ๆ ไม่มีใครนึกฝันว่าจะเป็นจริงขึ้นมาได้ น้อง ๆ ทุกคนมีความเสียใจอย่างสุดซึ้ง และยังไม่ลืมในความปรานีของพี่เสมอ

คำว่าการจากกันครั้งนี้ ไม่มีโอกาสได้พบพี่นึกอีกแล้ว จะไม่ให้เสียใจได้อย่างไร แต่เมื่อมาระลึกถึงคำพระที่ว่า **"อนิจจังไม่เที่ยง"** ก็พอผ่อนคลายความเศร้าโศกไปบ้าง

อันความดีของพี่นึกที่มีอยู่นั้น ยากนักที่น้อง ๆ หรือใคร ๆ จักสามารถหาคำที่เหมาะสมมาบรรยายได้ แม้ว่าชีวิตของพี่นึกจะหาไม่แล้วก็ตาม แต่ความดีนี้จะจารึกอยู่ในความทรงจำของน้อง ๆ ไม่มีวันลืมเลือน สมกับคำประพันธ์ที่ว่า :-

" พฤษภกาสร อีกกุญชรอันปลดปลง
โททนต์เสน่งคง สำคัญหมายในกายมี
นรชาติวางวาย มลายสิ้นทั้งอินทรีย์
สถิตทั่วแต่ชั่วดี ประดับไว้ในโลกา

ความบกพร่องอันใด ที่จะมีบังเกิดขึ้นจากข้อความนี้ น้อง ๆ ขอน้อมรับผิดทุกคน ส่วนความดีจะมีอยู่บ้างร่วมกับบุญกุศลที่น้อง ๆ ทุกคนได้สร้างสมไว้ ขอจงช่วยเป็นกุศลส่งวิญญาณอันบริสุทธิ์ของพี่นึกไปสู่ ณ สัมปรายภพ เทอญ

น้องของพี่นึกทุกคน

ในการบำเพ็ญกุศลทักษิณานุปทาน ตลอดจนการฌาปนกิจศพคุณแม่แสง เสนะวัต และนายสมนึก เสนะวัต ขอกราบขอบพระคุณท่านที่เคารพและนับถือ ที่ให้เกียรติมาในงาน หากมีอะไรขาดตกบกพร่องประการใดโปรดให้อภัยด้วย

เจ้าภาพ

กรุณาแก้คำผิด

หน้า ๕๙ บรรทัดที่ ๑๑ คำว่า กามสุทัฏฐกะ

แก้เป็น กายสุทัฏฐกะ

ในเล่ม

	หน้า
อารัมภบท	๑
กัมมัฏฐาน	๓
ฌาน	๑๑
ญาน	๑๕
พิธีการและอุบาย	๑๙
ภาพประกอบการปฏิบัติ	๓๒
การปฏิบัติ	๓๓
คำบรรยายเครื่องหมายในภาพ	๔๔
วิปัสสนากัมมัฏฐาน	๔๘
อันดับญาณในมัคคปฏิปทา	๖๘

อารัมภบท

อันมวลประชาชีพ เฉพาะอย่างยิ่งมนุษย์ที่เกิดมาในโลก แม้จะต่างกันโดยชาติ ศาสนา ภาษา เพศ ผิวพรรณ ประการใดๆ ก็ตาม ทุกคนก็เกิดมาตามกฎแห่งกรรม อันเป็นไปตามกฎแห่งธรรมชาติ มีสภาพการเกิด การแก่ การเจ็บ การตาย เหมือนกันทุกคน มีลักษณะรูปร่าง อวัยวะ เช่น รูปกาย ศีรษะ แขน ขา ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เหล่านี้เป็นต้นเหมือนกันทุกคน ประการหนึ่ง ทุกคนมีจักษุประสาทเป็นส่วนรูป จักษุวิญญาณเป็นส่วนนามซ้อนกันสำหรับเห็นและรู้รูปทั้งปวง มีโสตะประสาทเป็นส่วนรูป โสตะวิญญาณเป็นส่วนนามสำหรับได้ยินและรู้เสียงทั้งปวง มีฆานะประสาทเป็นส่วนรูป ฆานะวิญญาณเป็นส่วนนามสำหรับได้กลิ่น และรู้กลิ่นทั้งปวง มีชิวหาประสาทเป็นส่วนรูป ชิวหาวิญญาณเป็นนาม สำหรับได้รับรส และรู้รสทั้งปวง มีกายประสาทเป็นส่วนรูป กายวิญญาณเป็นส่วนนาม สำหรับรับการกระทบ และรู้จักสิ่งกระทบถูกต้องกาย มีจุดศูนย์รวมระบบประสาท เรียกว่ามันสมองอยู่กึ่งกลางกระโหลกศีรษะเป็นส่วนรูป มีปัญจทวาระวิญญาณเป็นส่วนนามแผ่ซ้อนกันอยู่ สำหรับรับส่งสื่อสัมพันธ์ระหว่างประสาทและวิญญาณทั้ง ๕ ติดต่อกับหทัยวัตถุ

อันเป็นรูปก้อนเนื้อเท่ากำมือของแต่ละบุคคล ตั้งอยู่ในอกซีกข้างซ้าย หทัยวัตถุเป็นประสาทเรียกมโนอายตนะเป็นส่วนรูป มีมโนวิญญาณเป็นส่วนนามซ้อนกัน แผ่อยู่ทั่วก้อนเนื้อหทัยนั้น สำหรับติดต่อส่งสื่อสัมพันธ์และรู้อารมณ์ทั้งปวง ระหว่างศูนย์รวมระบบประสาทกับจิต ซึ่งตั้งอยู่จุดศูนย์กลางหทัยวัตถุ จิตนี้เป็นผู้บงการโดยมีเจตนาเป็นกรรม คือ การกระทำการงาน โดยมีความมุ่งหมายต่อวัตถุประสงค์อันเป็นฐานที่ตั้งแห่งการกระทำการงานทุกอย่าง

การงานที่จิตกระทำให้ปรากฏการภายนอก แสดงออกทางกาย เรียกว่า **กายกรรม** แสดงออกทางวาจา เรียกว่า **วจีกรรม** แสดงออกทางมโน เรียกว่า **มโนกรรม** รวมกันทั้ง ๓ ทาง เรียกว่า **กรรมบถ** เพราะเป็นทางเดินไปสู่ผลของการกระทำ การงานที่จิตกระทำภายในจิตเอง อันมีวิริยะคือความเพียรประกอบกับเจตนา เรียกว่า **กัมมัฏฐาน** เพราะการกระทำนั้นขจัดอุปสรรคแห่งความมุ่งหมายที่เกิดขึ้นแล้ว ระวังไม่ให้อุปสรรคที่ยังไม่เกิด ไม่ให้เกิดขึ้น พยายามกระทำสิ่งที่มุ่งหมายให้สำเร็จ เมื่อสำเร็จแล้วรักษาไว้ไม่ให้เสื่อม และให้เจริญ ๆ ขึ้นไป

กัมมัฏฐาน

กัมมัฏฐาน เป็นความหมายถึงอาการของจิตมีเจตนากระทำการงาน อันมีวัตถุประสงค์เป็นที่ตั้งแห่งการกระทำการงานต่าง ๆ กัมมัฏฐานมีองค์ประกอบให้จิตกระทำการสำเร็จตามความมุ่งหมายอยู่ ๘ ประการ ดังนี้ คือ

๑. **ทิฏฐิ** ได้แก่อาการของจิตเพ่งเล็งเห็นเหตุผลในการกระทำการงาน

๒. **วิตก** ได้แก่อาการของจิตดำริตกลงกระทำการงานตามที่เห็นแล้ว

๓. **วาจา** ได้แก่จิตอาศัยเสียงกระทำการงาน เรียกว่าวจีกรรม

๔. **กาย** ได้แก่จิตอาศัยกายกระทำการงาน เรียกว่ากายกรรม

๕. **อาชีพ** เป็นวัตถุประสงค์ให้จิตกระทำการงานแสวงอาชีพ

๖. **พยายาม** ได้แก่อาการของจิตเพียรกระทำการงานให้สำเร็จตามวัตถุประสงค์

สัญญา ได้แก่อาการของจิตบันทึกเหตุการณ์และเหตุผล และการงานที่กระทำไปแล้ว มาประมวลเหตุผลที่จะกระทำอะไร อย่างไร หรือกระทำอะไร อยู่อย่างไร

๘. **สมาธิ** ได้แก่อาการของจิต ตั้งมั่นในวัตถุประสงค์ที่จะทำอะไร.

กัมมัฏฐานที่แสดงนี้เป็นกัมมัฏฐานที่เป็นไปตามสภาพของวิถีจิตทั่ว ๆ ไป ทุก ๆ คน และเกิดแก่การฝึกฝนจิตนอกพระพุทธศาสนา อาจเป็นไปทางฝ่ายดีหรือฝ่ายชอบก็ได้ทางฝ่ายชั่วหรือผิดก็ได้ ในพระพุทธศาสนา องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงสอนให้อบรมฝึกฝนจิตแต่ทางที่ชอบ ละเว้นทางที่ผิดโดยเด็ดขาด แยกเป็น ๒ วิธี คือ:—

๑. **สมถกัมมัฏฐาน** เป็นวิธีการทำให้จิตสงบเกิดญาณรู้แจ้งเหตุผลในการละราคะ และการกระทำการงานที่ไม่เป็นบาปอกุศลทั้งปวง

๒. **วิปัสสนากัมมัฏฐาน** เป็นวิธีการทำให้จิตเกิดปัญญารอบรู้เหตุผลในการละอวิชชา และรอบรู้ในการกระทำการงานทั้งปวงคู่กับญาณ

กัมมัฏฐานแบ่งเป็น ๓ ประเภท คือ

๑. **สุตตมัยยกัมมัฏฐาน** ได้แก่การกระทำอันใดอันหนึ่ง ซึ่งเป็นไปตามลักษณะแห่งสัญญา คือความจำได้หมายรู้

๒. **จินตมัยยกัมมัฏฐาน** ได้แก่การกระทำอันใดอันหนึ่ง ซึ่งเป็นไปตามลักษณะแห่งจินตนาการ คือจิตใคร่ครวญสอบสวนก่อนแล้วจึงกระทำ

๓. **ภาวนามัยยกัมมัฏฐาน** ได้แก่การกระทำการอันใดอันหนึ่งซึ่งผู้กระทำ ได้ศึกษาอบรมจิตให้มีความรู้ความชำนาญมั่นคงดีแล้วจึงกระทำ

กัมมัฏฐานทั้ง ๓ ประเภทนี้ ย่อมเป็นไปได้ทั้งฝ่ายเจริญ และฝ่ายเสื่อม ในพระพุทธศาสนาสอนให้ละเว้นการกระทำทางเสื่อม ให้กระทำแต่ทางเจริญ

กัมมัฏฐานสองประเภทข้างต้น ย่อมสาธารณะแก่การกระทำของบุคคลทั่วไปทุก ๆ คน ในทางพระพุทธศาสนาคงเรียกว่า **กรรมบถ**

กรรมบถ เป็นกฏสากลแห่งสังคมของประชาชีพ เพราะทุกคนเป็นมูลบัญญัติแห่งกฏ เพราะทุกคนมีความต้องการเหมือนกันเป็นเอกฉันท์ว่า ไม่ให้ผู้ใดเบียดเบียนทำอันตรายต่อชีวิตร่างกายให้เสียหายบาดเจ็บล้มตาย ๑. ไม่ให้ผู้ใดเบียดเบียนทำอันตรายยึดถือทรัพย์สมบัติสิ่งของ ๆ ตนไปโดยอาการทุจริต ๑. ไม่ให้ผู้ใดแย่งคู่ครองของตนไป ๑. ทั้ง ๓. ประการนี้ เป็นกายกรรม ไม่ให้ผู้ใดพูดคำเท็จหลอกลวงตน ๑. ไม่ให้ผู้ใดกล่าวคำหยาบต่อตน ๑. ไม่ให้ใครกล่าว

คำส่อเสียดยุยงให้แตกสามัคคี ๑. ไม่ให้ใครกล่าวคำเพ้อเจ้อเหลวไหลต่อตน ๑. ทั้ง ๔ ประการนี้ **เป็นส่วนวจีกรรม** ไม่ให้ใครคิดเพ่งเล็งต่อทรัพย์สมบัติสิ่งของและคู่ครองของตน ๑. ไม่ให้ใครคิดอาฆาตพยาบาท มุ่งร้ายเบียดเบียนทำอันตรายต่อชีวิตร่างกายของตน ๑. ไม่ให้ใครมีความเห็นผิดต่อวัตถุประสงค์ของตน ๑. ทั้ง ๓ ประการนี้ **เป็นส่วนมโนกรรม**

ทุกคนเป็นผู้บัญญัติ คือประกาศใช้กฎหมายสากลแห่งสังคม เพราะทุกคนต่างฝ่ายต่างก็ห้ามไม่ให้ผู้อื่นกระทำผิดต่อตน

ทุกคนเป็นผู้รับบัญญัติ คือ ไม่กระทำผิดบทแห่งบัญญัติ เพราะต่างฝ่ายต่างก็จะไม่กระทำผิดต่อกันและกัน ไม่กระทำด้วยตนเอง ไม่ใช้ให้ผู้อื่นกระทำไม่ส่งเสริมให้ผู้อื่นกระทำ ไม่ยินดีเมื่อเห็นผู้อื่นกระทำ

ผู้กระทำผิด ชื่อว่าเป็นผู้กระทำในฝ่ายอกุศลกรรมบถ ผู้ละเว้นไม่กระทำผิด ชื่อว่าเป็นผู้กระทำในฝ่ายกุศลกรรมบถ

กรรมบถอันเป็นกฎหมายสากลแห่งสังคมนี้ เป็นธรรมและยุติธรรมที่สุด เพราะเมื่อผู้ใดกระทำอะไร แค่ไหนเพียงไร ย่อมได้รับผลตอบสนองเพียงนั้น

กุศลกรรมบถ เป็นศีลด้วย เพราะเป็นเหตุทรงสภาพบุคคลให้ตั้งอยู่เป็นปกติในฐานะของตน เป็นธรรมด้วย

เพราะทรงสภาพความเป็นอยู่ความเป็นไปของบุคคล ให้ตั้งอยู่ในสันติสุขแห่งสังคมของประชาชีพเป็นอันดี

ตามที่บรรยายมาแล้ว ก็พอจะชี้ชัดให้เห็นว่า ทุกคนจะต้องทำอะไรหรือทำอะไรอยู่อย่างไร ที่เรียกว่ากายกรรม วจีกรรม มโนกรรม โดยจิตเป็นผู้บงการให้กระทำเหมือนกันทุกคน จึงเป็นการจำเป็นอย่างยิ่งที่ทุกคนต้องอบรมฝึกฝนจิตให้สามารถกระทำกิจการงานตามที่มุ่งหมาย ซึ่งต่างก็พากันเกลียดความทุกข์โทษเสียหายต่าง ๆ ปรารถนาความสุขความเจริญ ด้วยกันทั้งสิ้น การอบรมจิตตามหลักคำสอนในพระพุทธศาสนา จึงเป็นกระบวนการพัฒนาการประยุกต์และสาธิตกายกรรม วจีกรรม มโนกรรม ให้เป็นกรรมวิธีมีระเบียบนำสิ่งเลวร้ายออกไป นำสิ่งดีมีคุณประโยชน์เข้ามา

ภาวนา แปลว่า อบรมก็ได้ เจริญก็ได้ ทำให้เกิดมีก็ได้ ทำให้เกิดเป็นก็ได้ ในที่นี้หมายถึงการอบรมจิตด้วยกัมมัฏฐาน ๒ อย่าง คือสมถกัมมัฏฐานเป็นอุบายเพื่ออบรมจิตให้เกิดสัมมาสมาธิ ๑. วิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นอุบายอบรมจิตเพื่อให้เกิดปัญญารู้เห็นเหตุผลแจ้งชัดตามความเป็นจริง ๑.

อารมณ์กัมมัฏฐาน ฝ่ายสมถะมีมาก ในปรมัตถสังคหะและวิสุทธิมรรคแสดงไว้ ๔๐ ประการ คือ กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ อนุสสติ ๑๐ อาหาเรปฏิกูล ๑ จตุววัตถานธาตุ ๑

พรหมวิหาร ๔ อรูป ๔ ทั้ง ๔๐ ประการนี้ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสาธิตและประยุกต์เหลือ ๔ ประการ คือ กาย ๑ เวทนา ๑ จิต ๑ ธรรม ๑ เรียกว่ามหาสติปัฏฐาน ๔ แต่จะอย่างไรก็ตาม การที่จะยึดอะไรเป็นอารมณ์ของจิตนั้น มีความมุ่งหมายอยู่ ๔ ประการ คือ :-

๑. *เพื่อให้จิต ตั้งมั่นใน อารมณ์อันเป็นที่ตั้ง แห่งการงานของจิต*

๒. *เพื่อให้กุศลจิตเกิดขึ้นขจัดนิวรณูปกิเลส*

๓. *เพื่อให้จิตสะอาด สงบ สว่าง ส่องให้เห็นรูปนาม คือกาย เวทนา จิต ธรรม แจ้งชัดตามความเป็นจริง*

๔. *เพื่อให้วิปัสสนาปัญญากระทำกิจขจัดกิเลสต่อไป*

การอบรมจิต จำเป็นต้องอบรมสติไปพร้อมกันด้วย เพราะสติมีน้อยเป็นเหตุให้จำได้ เมื่อสติตั้งมั่นเป็นเหตุให้กระทำกิจพิจารณาสันนิษฐานเหตุผล เมื่อสติตั้งมั่นในอารมณ์นั้น ย่อมเป็นที่ตั้งแห่งสติปัฏฐาน สติตั้งในอารมณ์อันใด จิตย่อมตั้งที่อารมณ์นั้น เป็นกัมมัฏฐาน

วิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นอุบายอบรมปัญญานี้ ก่อนที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าอุบัติขึ้นในโลก ไม่มีผู้ใดอบรมหรือสอนกัน วิปัสสนาจะเกิดอบรมจิตให้เกิดปัญญาได้ก็ต้องอาศัยสมถกัมมัฏฐานตั้งมั่นในอารมณ์อันใด วิปัสสนาก็ทำ

การวิภาควิจัยที่อารมณ์อันนั้นออกเป็นส่วน ๆ เช่นส่วนนาม และส่วนรูป เป็นต้น

การอบรมจิตด้วยกัมมัฏฐาน ๒ อย่างนี้ โดยยึดอารมณ์ตามหลักมหาสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม อย่างใดอย่างหนึ่ง สมถะ และวิปัสสนาจะพิจารณาอารมณ์ไปพร้อมกันก็ได้ สมถะจะอบรมจิตสูงขึ้นไปตามลำดับจนถึงฌานที่ ๔ เป็นสัมมาสมาธิแล้ว จึงกลับถอยลงมาสู่ฌานที่ ๑ พิจารณาอารมณ์ไปพร้อมกันทั้งสองฝ่ายก็ได้

กัมมัฏฐานทั้ง ๒ นี้ เป็นหลักรากฐานแห่งวิชาทั้งปวงในพระพุทธศาสนา การอบรมกัมมัฏฐาน ตามหลักมหาสติปัฏฐาน นอกจากมีความเพียรประกอบด้วยองค์ ๔ ร่วมกับเจตนาดังกล่าวแล้ว ยังมีสัมปชัญญะประกอบด้วยองค์ ๔ คือ ความรอบรู้ในสิ่งที่เป็นประโยชน์ และไม่เป็นประโยชน์ ๑ ความรอบรู้ในสิ่งที่สะดวกสบาย และไม่สะดวกสบาย ๑ ความรอบรู้ในกรรมบถ และกัมมัฏฐานที่เป็นทางควรไป และไม่ควรไป ๑ ความรอบรู้ในสิ่งที่ทำให้หลงและไม่หลง ๑ มีระเบียบนำความยินดียินร้ายต่ออารมณ์อันเป็นเหตุให้ติดอยู่ในโลกคือข่ายแห่งความทุกข์ทั้งปวง

เพื่อผู้ใดอบรมจิตด้วยกัมมัฏฐาน ๒ โดยเจตนามุ่งหมายเพื่อขจัดกิเลสมีโลภะ โทษะ โมหะ เป็นต้นแล้ว ย่อม

ประมวลสุตตกัมมัฏฐานและจินตกัมมัฏฐาน ซึ่งรวมเรียกว่ากุศลกรรมบถดังกล่าวแล้วข้างต้น เป็นเหตุให้เกิดอริยมรรคประกอบด้วยองค์ ๘ ประการดังต่อไปนี้ คือ

๑. **สัมมาทิฏฐิ** ความเห็นชอบ ได้แก่เห็นทุกข์ ๑ เห็นเหตุให้ทุกข์เกิด ๑ เห็นความดับทุกข์ ๑ เห็นทางดำเนินคือการกระทำให้ถึงความดับทุกข์ ๑

๒. **สัมมาสังกัปปะ** ความดำริชอบ ได้แก่ความดำริที่จะละความชั่วและความปรารถนาลามก ๑ ละความพยาบาทอาฆาตมาคร้าย ๑ ละความเบียดเบียนผู้อื่นสัตว์อื่น ๑

๓. **สัมมาวาจา** ได้แก่ เว้นกล่าวคำเท็จ ๑ เว้นกล่าวคำหยาบ ๑ เว้นกล่าวคำส่อเสียด ๑ เว้นกล่าวคำเพ้อเจ้อเหลวไหล ๑

๔. **สัมมากัมมันตะ** การกระทำชอบ ได้แก่เว้นการฆ่าสัตว์ ๑ เว้นการลักทรัพย์ ๑ เว้นการกระทำผิดในกาม ๑

๕. **สัมมาอาชีวะ** เลี้ยงชีวิตชอบ ได้แก่เว้นการแสวงหาอาชีพในทางผิดศีลธรรม

๖. **สัมมาวายามะ** ความเพียรชอบ ได้แก่พยายามละบาปอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว ๑ ระวังไม่ให้บาปอกุศลที่ยังไม่เกิดไม่ให้เกิดขึ้น ๑ เพียรอบรมสมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐานให้เกิดขึ้นแล้วไม่ให้เสื่อมไป ๑

๗. **สัมมาสติ** ความระลึกชอบ ได้แก่การพิจารณาเนือง ๆ ซึ่งกายในกายภายใน กายในกายภายนอก กายในกายทั้งภายในภายนอก ๑ เวทนาในเวทนาภายใน เวทนาในเวทนาภายนอก เวทนาในเวทนาทั้งภายในภายนอก ๑ จิตในจิตภายใน จิตในจิตภายนอก จิตในจิตทั้งภายในภายนอก ๑ ธรรมในธรรมภายในธรรมในธรรมภายนอก ธรรมในธรรมทั้งภายในภายนอก ๑

๘. **สัมมาสมาธิ** ความตั้งใจไว้ชอบ ได้แก่การอบรมจิตให้เกิดรูปฌานสมาบัติ ๔ คือ :-

ปฐมฌาน มีองค์ฌาน ๕ มี วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา

ทุติยฌาน ละวิตก วิจาร

ตติยฌาน ละปีติ

จตุตถฌาน และสุขเหลือแต่เอกัคคตา และเกิดอุเบกขา

มรรคมีองค์ ๘ ประกอบกันนี้ เมื่อกล่าวโดยย่อ องค์ ๑-๒ เป็นฝ่ายวิปัสสนาปัญญา องค์ ๓-๔-๕ เป็นฝ่ายศีล องค์ ๖-๗-๘ เป็นฝ่ายสมถะและสัมมาสมาธิ

ฌาน

ฌาน เป็นความถึงอาการของจิต คือ วิตกยกอารมณ์อันทิฏฐิเห็นแล้ว มีวิจารร่วมด้วย กำหนดเพ่งพิจารณาซึ่งอารมณ์นั้น เรียกว่า **ฌาน**

ฌานแบ่งประเภทเป็นโลกิยฌานและโลกุตรฌาน ฌานทั้งสองประเภท แบ่งชั้นของฌาน ตามกำลังขององค์ฌานไว้ดังต่อไปนี้

ก. **โลกิยฌาน** ตามกำลังขององค์ฌาน

๑. **กามาวจรฌาน** กุศล มีองค์ ๕ คือ กุศลวิตกะ วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา เป็นองค์ฌานที่เกิดขึ้นตามสภาพวิถีจิต ตามธรรมชาติ อย่างหนึ่ง เกิดขึ้นตามที่บุคคลฝึกฝนอบรม จิต อย่างหนึ่ง กามาวจรฌานนี้เป็นเหตุให้ให้เกิดในกามาวจรภูมิ เป็นมนุษย์ และเทพชั้นต่าง ๆ

๒. **กามาวจรฌาน** ฝ่ายอกุศล มีองค์ ๕ คือ อกุศลวิตก วิจาร โทมนัส ทุกข์ เอกัคคตา เป็นองค์ฌานที่เกิดขึ้นตามสภาพวิถีจิตที่เป็นอกุศลอย่างหนึ่ง เกิดขึ้นตามที่บุคคลฝึกหัดจิต เพื่อใช้ในทางผิดศีลธรรมอย่างหนึ่ง ฌานนี้ เป็นเหตุให้เกิดเป็นวินิบาต คือ **ยักษ์ มาร อสูรย์** เกิดในอบาย เป็นสัตว์เดรัจฉาน เปรต สัตว์นรก เหล่านี้ เป็นต้น

๓. **รูปาวจรฌาน** เกิดแต่การที่บุคคลอบรมฝึกฝนจิตด้วยกัมมัฏฐานให้เกิดสมาธิ มีแต่กุศลจิตฝ่ายเดียว มีองค์ฌานแยกลำดับตามกำลังฌาน ดังนี้ :-

ฌานที่ ๑ มีองค์ฌาน ๕ คือ วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา

ฌานที่ ๒ ละวิตก วิจาร คงเหลือ ปีติ สุข เอกัคคตา

ฌานที่ ๓ ละวิตก วิจาร ปีติ คงเหลือ แต่ สุข และเอกัคคตา

ฌานที่ ๔ ละวิตก วิจาร ปีติ สุข คงเหลือแต่เอกัคคตา จิตเป็นอุเบกขาบริสุทธิ์

รูปาวจรฌาน เป็นเหตุให้ผู้อบรมเกิดเป็นรูปพรหมชั้นต่าง ๆ ตามกำลังฌาน

๔. อรูปาวจรฌาน เกิดแต่การที่บุคคลอบรมกัมมัฏฐานให้เกิดสมาธิ สืบต่อจากรูปาวจรฌาน องค์ฌานคงมีแต่เอกัคคตา อุเบกขา ลำดับชั้นของฌานดังนี้

ชั้นที่ ๑ เดาะรูปฌาน เพ่งอากาศ เรียกว่าอากาสาณัญจายตะฌาน

ชั้นที่ ๒ เดาะอากาส เพ่งวิญญาณ เรียกว่า วิญญาณัญจายตนฌาน

ชั้นที่ ๓ เดาะวิญญาณ เพ่งสัญญา เรียกว่า อากิญจัญญายตนฌาน

ชั้นที่ ๔ เดาะสัญญา เพ่งผัสสะ เรียกว่า เนวะสัญญานาสัญญายตนะฌาน.

ฌานฝ่ายโลกิยะ ผู้อบรมกัมมัฏฐาน ในชั้นปฐมฌานขึ้นไป เป็นผลให้เกิดเป็นรูปพรหมชั้นต่าง ๆ เรียกว่ารูปาวจรฌาน ก็ดี อบรมต่อขึ้นไปเป็นอรูปพรหมชั้นต่าง ๆ เรียกว่า อรูปาวจรฌาน ก็ดี ถ้าผู้อบรมยังไม่ได้ขจัดกิเลสมีโลภะ เป็นต้น อยู่เพียงใด ยังไม่จัดเป็นอริยมรรคประกอบด้วยองค์ ๘ อยู่เพียงนั้น คงเรียกกัมมัฏฐานเท่านั้น

ประการหนึ่ง ถ้าผู้อบรมใช้ฌานไปในทางที่ผิดศีลธรรม ฌานก็จะเสื่อมตกต่ำลงมา เป็นผลให้เกิดเป็นเทพวินิบาต เช่นเทวบุตรมารเป็นต้น แต่พวกเหล่านี้จะไม่เกิดในอบาย เช่นสัตว์นรกเป็นต้น

ข. โลกุตระฌาน

ฌานฝ่ายโลกุตระ เป็นเหตุให้ผู้อบรมกัมมัฏฐานเป็นพระอริยบุคคล เพราะผู้อบรมมีเจตนามุ่งทำลายกิเลสตามแนวแห่งอริยมรรคประกอบด้วยองค์ ๘ แต่ฝ่ายเดียว

องค์ฌาณของพระอริยบุคคลทั้ง ๘ บุคคล คงมีองค์ ๕ เท่ากับฝ่ายโลกิยฌาน ต่างแต่ไม่มีอกุศลฌานและการละองค์ฌานต่างกัน คือ องค์ฌานทั้ง ๕ เป็นฌานที่ ๑ ละวิตกเสียได้ เป็นฌานที่ ๒ ละวิจารเสียได้ เป็นฌานที่ ๓ ละปีติเสียได้ เป็นฌานที่ ๔ ละสุขเสียได้เป็นฌานที่ ๕

ฌานพระโสดา และพระสกิทาคา ที่ยังเป็นเหตุให้เกิดเป็นมนุษย์ และเทพอยู่ จัดเป็นฌานเทียบกามาวจรฌาณฝ่ายโลกิยฌาน ต่างแต่ไม่เกิดเป็นวินิบาตและสัตว์ในอบายภูมิเท่านั้น ถ้าพระโสดา พระสกิทาคา ได้ฌานชั้นรูปาวจรฌานก็ได้เกิดเป็นรูปพรหมชั้นใดชั้นหนึ่งตามกำลังชั้นของฌาน แล้วทำอริยมรรคญาณทำลายกิเลสที่เหลืออยู่ขึ้นไปตามลำดับจนถึงพระอรหัตต์ ไม่ต้องกลับมาเกิดเป็นเทพ หรือมนุษย์อีกต่อไป

ญาณ

ญาณ เป็นความหมายถึงอาการของจิต ปรีชาสามารถรู้แจ้งซึ่งอารมณ์ที่จิตกำหนดพิจารณาอยู่นั้น เรียกว่า ญาณ (ญาณแบ่งประเภทเป็นโลกิยญาณ และโลกุตรญาณเหมือนฌานที่กล่าวแล้วทุกประการ)

ญาณฝ่ายโลกิยะ แบ่งกาลเวลาเป็น ๓ ส่วน คือ

๑. *ญาณรู้แจ้งซึ่งเรื่องราว เหตุการณ์ การงาน ที่กระทำมาแล้วในอดีตจิตอาศัยสัญญาเจตสิกเป็นเครื่องรู้แจ้ง เรียกว่า* **อตีตังสญาณ**

๒. *ญาณรู้แจ้งซึ่งเรื่องราว เหตุการณ์ การกระทำการงานขณะปัจจุบันจิตอาศัยผัสสะเจตสิกเป็นเครื่องรู้แจ้ง เรียกว่า* **ปัจจุ-บันนังสญาณ**

๓. *ญาณรู้แจ้ง ซึ่งเรื่องราว เหตุการณ์ และการงานที่จะกระทำในอนาคตเวลาข้างหน้า จิตอาศัยวิญญาณเป็นเครื่องรู้แจ้ง เรียกว่า* **อนาคตังสญาณ**

ญาณฝ่ายโลกิยะนี้ เป็นฝ่ายกุศลก็ได้ เป็นฝ่ายอกุศลก็ได้ เช่นเดียวกับโลกิยฌาน

ญาณฝ่ายโลกุตระเป็นความหมายถึงอาการของจิต ปรีชากำหนดรู้แจ้งซึ่งอารมณ์ในองค์ฌาน หรืออารมณ์อันจิตกำ-หนดพิจารณาอยู่นั้น แบ่งเป็น ๓ กาล ดังนี้คือ

๑. จิตอาศัยสติเข้ากำกับสัญญาให้เกิดอตีตังสญาณ ปรีชาสามารถระลึกรู้เหตุผล และเหตุการณ์ เรื่องราว การงานที่กระทำมาแล้ว ถอยหลังไปในเวลาที่ผ่านมาแล้ว

๒. จิตอาศัยวิญญาณที่เกิดรับรู้ซึ่งอารมณ์ ให้เกิดอนาคตังสญาณ ปรีชาสามารถรู้เห็นแจ้งชัดในเหตุผล และเหตุการณ์เรื่องราว การงานที่กระทำ ว่าเป็นอะไร อย่างไร จะต้องทำอะไรอย่างไร

๓. จิตอาศัยสัมปชัญญะเข้ากับผัสสะเจตสิก ให้เกิดปัจจุบันนังสญาณ ปรีชาสามารถรู้เห็นแจ้งชัดในเหตุผล และเหตุการณ์เรื่องราว การงานอันเกิดขึ้นปรากฏการเฉพาะหน้า ว่าอะไรเป็นอย่างไร จะต้องทำอย่างไร ทำอะไรอยู่อย่างไร ทำแล้วจะเกิดผลเป็นอย่างไร

เมื่อผู้อบรมจิตด้วยสมถกัมมัฏฐาน ให้เกิดญาณเพื่อปรีชาสามารถรู้แจ้งชัดในการละราคะ และวิปัสสนากัมมัฏฐานเกิดปัญญาปรีชาสามารถเห็นแจ้งชัดในการละอวิชชาแล้ว จะเกิดอาสวขยญาณ คือญาณที่ปรีชาสามารถรู้เห็นแจ้งชัดในกรรมกิเลสอันจิตสั่งสมหมักหมมดองอยู่ในสันดาน (ความละเอียดจะแสดงในการอบรมวิปัสสนากัมมัฏฐาน) ญาณนี้โดยความหมายก็คืออริยมัคคญาณ ซึ่งเกิดแก่พระอริยบุคคลทุกองค์

อาสวขยญาณ มีเงื่อน ๓ คือ ปรีชาสามารถรู้เห็นแจ้งชัดในกรรมกิเลสอันจิตสั่งสมหมักหมมไว้แล้ว และจะสั่งสมหมักหมมอีกต่อไป ๑ เมื่อปรีชาสามารถรู้เห็นแจ้งชัดตามเป็นจริงแล้ว สามารถทำลายให้หมดไป ๑ เมื่อทำลายหมดไปแล้ว ก็ปรีชาสามารถรู้เห็นแจ้งชัดว่าได้ทำลายไปแล้ว ๑

อริยมัคคญาณ ทำลายกิเลสอันใด กิเลสอันนั้น เรียกว่าสังโญชน์ เป็นความหมายถึงกิเลสที่ผูกมัดจิตของบุคคลให้ทำกรรมก่อกิเลสสั่งสมหมักหมมให้เกิดการเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในภพน้อยใหญ่ ตั้งอยู่ในกองทุกข์อันเป็นภัยใหญ่ไม่มีเวลาสิ้นสุดลงได้

สังโญชน์มี ๑๐ ประการ คือ สักกายทิฏฐิ ๑ วิจิกิจฉา ๑ สีลัพพัตตปรามาส ๑ (ทั้ง ๓ ข้อนี้พระโสดาบัตติมรรคทำลายได้) กามราคะ ๑ ปฏิฆะ ๑ (ทั้ง ๒ ประการนี้ พระสกิทาคามิมรรคทำให้เบาบาง พระอนาคามิมรรคทำลายได้) สังโญชน์ทั้ง๕นี้ เป็นอย่างหยาบ เรียกว่า **โอรัมภาคิยสังโญชน์** ผู้ทำฌานรูปาวจรฌาน ทำลายสังโญชน์ทั้ง ๕ นี้หมดไป เป็นผลให้เกิดเป็นวิสุทธิพรหมในชั้นสุทธาวาสชั้นใดชั้นหนึ่งใน๕ ชั้นตามกำลังฌาน และญาณ

รูปราคะ ความพอใจในความเป็นรูปพรหม๑ อรูปราคะ ความพอใจในความเป็นอรูปพรหม ๑ มานะ ความสำคัญผิดว่าตนเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ๑ อุทธัจจะ กิเลสที่ทำให้จิตฟุ้งซ่าน ๑ อวิชชา ความโง่เขลาอันไม่รู้เหตุผลตามความเป็นจริง ๑ ทั้ง ๕ ประการนี้เป็นสังโญชน์อย่างละเอียด เรียกว่า อุทธัมภาคิยะสังโญชน์ เป็นกิเลสนำให้บุคคลเกิดเป็นพรหมในรูปภพ และอรูปภพ ส่วนโอรัมภาคิยะ เป็นกิเลสนำให้บุคคลเกิดในกามภพเป็นเทพ เป็นมนุษย์ เป็นวินิบาต เป็นสัตว์ต่าง ๆ ในอบายภูมิ ที่เรียกว่าสักกายะทิฏฐิที่พระโสดาบัตติมรรคทำลายได้ขาด แม้ความเกิดเป็นมนุษย์จะมีอีกก็ไม่เกิน ๗ ชาติ เป็นปฐมแห่งอริยมรรค ส่วนสังโญชน์ละเอียดอีก ๕ ประการนั้น พระอรหัตตมรรคเป็นผู้ทำลายได้สิ้นเชิง จิตวิมุตติหลุดพ้นจากกามาสวะ ภวาสวะ อวิชชาสวะ ไปสู่พระนิพพานแดนเกษม ไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดในภพต่าง ๆ อีกต่อไป

นิพพาน เป็นความหมายถึงโลกุตรภูมิ ซึ่งตั้งอยู่ศูนย์สุดแห่งสุญญากาสเป็นแดนที่ไม่มีกิเลสทั้งปวง ไม่มีสิ่งที่ตั้งอยู่ในกฎแห่งการเปลี่ยนแปลงใด ๆ ทั้งสิ้น

พิธีการและอุบาย

ได้บรรยายให้ทราบเหตุผล และความมุ่งหมายในการอบรมจิตเพื่อป้องกันการปฏิบัติผิดแนววิถีธรรมในพระพุทธศาสนาพอสมควรแล้ว ต่อไปนี้จะได้บรรยายวิธีการประกอบการอบรมจิตเพื่อทำความเข้าใจก่อนกระทำการอบรมจิตต่อไป

๑. **การอบรมจิตตามหนังสือคู่มือนี้** อบรมตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งมี กาย ๑ เวทนา ๑ จิต ๑ ธรรม ๑ ที่มีอยู่ในกายของผู้อบรมเอง ยึดถืออย่างใดอย่างหนึ่งเป็นที่ตั้งของสติ เมื่อสติตั้งที่ใด จิตย่อมตั้งที่นั้น เป็นที่ทำการของจิต เมื่อจิตยึดถืออารมณ์อันใด อารมณ์อันนั้นย่อมเป็นนิมิต ที่จิตกำหนดเพ่งพิจารณา

๒. **นิมิต** เป็นความหมายถึงอาการของจิตยึดถือกาย เวทนา จิต ธรรม อย่างหนึ่งเป็นอารมณ์ อารมณ์อย่างใดที่จิตยึดถือนั้นเรียกว่าคตินิมิต เพราะเป็นทางให้จิตเดินไปสู่ที่มุ่งหมาย การที่จิตกระทำอะไรอย่างไรกับคตินิมิตนั้นเรียกว่ากัมมัฏฐาน ๆ ที่ปรากฏการณ์ในจิตเรียกว่ากรรมนิมิตร

คตินิมิต กรรมนิมิต ที่ปรากฏการในจิต เรียกว่ามโนภาพ

๓. **มโนภาพ** ได้แก่การที่เรานึกถึงสิ่งของหรือสัตว์บุคคลต่าง ๆ ภาพนั้น ๆ จะปรากฏขึ้นในจิต มโนภาพอาจเป็นได้ ๒ ประเภท คือ :-

(๑) **มโนภาพมืด** ที่เกิดลักษณะทั่ว ๆ ไปแก่ทุก ๆ คน ทุก ๆ โอกาส ตามปกติการที่เราจะทำอะไร เช่น เขียนอักษร ก. อักษร ก. ต้องเกิดขึ้นในใจก่อนจึงจะเขียนได้ดังนี้เป็นตัวอย่าง

(๒) **มโนภาพสว่าง** ได้แก่มโนภาพที่ปรากฏการณ์บางโอกาส เช่นคนนอนหลับฝันไป คนสลบ คนถูกวางยาสลบ ผู้ปฏิบัติกัมมัฏฐานอบรมจิตให้เกิดสมาธิหรือวิปัสสนา จิตจะเปิดสภาพแสงสว่าง ภาพที่ปรากฏขึ้นในจิตจะเห็นชัดเหมือนดูภาพยนตร์หรือโทรภาพ

๔. **กัมมัฏฐาน** ทั้งที่เป็นสมาธิและวิปัสสนา ก็คือมโนภาพนั่นเอง ย่อมมีทั้งมืดและสว่างเช่นกัน แต่จุดหมายในทางพระพุทธศาสนาประสงค์ให้เกิดมโนภาพสว่าง ทุก ๆ คนเมื่อจะตาย มโนภาพอย่างใดอย่างหนึ่งย่อมบังเกิดเป็นอารมณ์นำให้ไปเกิดใหม่ เช่นมโนภาพเห็นสวรรค์ต้องเกิดในสวรรค์ เห็นนรกต้องเกิดในนรก เป็นตัวอย่าง ฉะนั้นผู้ปฏิบัติกัมมัฏฐานเกิดมโนภาพสว่าง ย่อมเห็นทางไปก่อน

ตาย ย่อมอาจเลือกทางไปเกิดได้ตามความสามารถก่อนตน ส่วนผู้ไม่ได้ปฏิบัติกัมมัฏฐานอบรมจิต แม้ว่าเมื่อจะตายจะเกิดมในภาพสว่างก็ไม่สามารถเลือกได้ ต้องเป็นไปตามยถากรรมที่ตนทำไว้มาปรากฏเป็นคตินิมิต หรือกรรมนิมิตนำให้ไปเกิด

๕. พึงเข้าใจอุบาย เพื่อให้เกิดสมาธิที่มุ่งหมาย ดังนี้ คือ :-

(๑) **สมาธินิมิต** ได้แก่กระทำอาการสมาธิให้เกิดโดยนึกกำหนดอารมณ์ที่มุ่งหมายติดต่อกันตามลำดับอย่าให้ลืมหรือเปลี่ยนเรื่องจนกว่าจะเกิดผล หรือสิ้นกระแสของเรื่องแล้ว เช่นในหนังสือคู่มือนี้ ให้ตั้งสติกำหนดนึกจุดเส้นตัดเครื่องหมายบวกในวงกลมซึ่งตั้งอยู่ตรงสิ้นบี่ของกายเป็นต้นนั้น การที่นึกเห็นติดต่อกันเรื่อยไปก็ดี การนึกบริกรรมภาวนาว่า "**สัมพุทโธ**" ติดต่อกันไปไม่ลืมก็ดี อาการเช่นนี้เรียกว่า **สมาธินิมิต**

(๒) **วิริยมิต** ได้แก่ความพยายามประคองจิตไว้ในการกระทำกิจและอารมณ์อื่นที่มีอยู่ก่อนและที่จะเกิดขึ้นใหม่เข้ามาแทรกแซงคู่หนึ่ง พยุงจิตให้ตั้งอยู่ในอารมณ์ที่กำหนดคือ สมาธินิมิต และรักษาให้สืบเนื่องกันเรื่อยขึ้นไปเป็นบริกรรมสมาธิ อุปจารสมาธิ อัปนาสมาธิ ตามลำดับ

(๓) **อุเบกขานิมิต** ได้แก่อาการใจเย็น ไม่รีบร้อนเกินไป ไม่เฉื่อยชาเกินไป เช่น การอบรมจิตในหนังสือคู่มือนี้ เบื้องต้นต้องให้เกิดแสงสว่างก่อนนั้น อุเบกขานิมิตต้องประกอบกับนิมิตทั้งสองข้างต้น โดยไม่อยากให้เกิดเร็วเกินไปเพราะถ้าไม่เกิดทันใจก็จะเกิดท้อถอยทำให้วิริยนิมิตเสียไป ต้องระงับจิตใจที่หงุดหงิดรำคาญเสีย เพราะเมื่อจิตใจหงุดหงิดรำคาญอยู่แล้วสมาธินิมิตจะเสียไป ต้องระวังความกลัวว่าจะไม่ได้ จะไม่เห็น จะไม่เป็น จะไม่เกิด เพราะเมื่อจิตยึดถือความกลัวเช่นนี้อยู่ ก็จะปิดกั้นไม่ให้นิมิตทั้งสองเกิดขึ้นกระทำกิจได้ ต้องไม่เพิกเฉยเฉื่อยชาจนเป็นเหตุให้ลืมหลงขาดสติ ที่กำหนดอารมณ์อยู่นั้นเสีย

นิมิตทั้ง ๓ นี้ สมดุลย์กันเหมือนไม้ขาหยั่ง ๓ อันประสานปลายกันตั้งอยู่เมื่อใด แสงสว่างก็จะเกิดขึ้นเมื่อนั้น

อิทธิบาท หมายถึงธรรมที่ทำให้สำเร็จความมุ่งหมาย สิ่งที่ยังความสำเร็จให้เกิดขึ้นชื่อว่า อิทธิ สิ่งใดเป็นที่ตั้งให้สำเร็จความมุ่งหมาย สิ่งนั้นชื่อว่า บาท อิทธิบาท มีองค์ประกอบขึ้น ๔ ประการ แต่ละประการเป็นบาทแห่งอิทธินั้น

อิทธิบาท ๔ ประการนั้นคือ ;–

(๑) ฉันทะ ได้แก่ความพอใจในอันที่จะทำให้สำเร็จความมุ่งหมาย

(๒) วิริยะ ได้แก่ความเพียร ๔ ประการ ดังกล่าวแล้ว พยายามทำให้สำเร็จความมุ่งหมายตามที่ประสงค์

(๓) จิตตะ ได้แก่มีความฝักใฝ่ในอันที่จะกระทำให้สำเร็จตามความมุ่งหมาย

(๔) วิมังสา ได้แก่ความพิจารณาสอบสวนวิภาค วิจัยอารมณ์ เพื่อให้สำเร็จความมุ่งหมาย โดยความก็ได้แก่วิปัสสนาญาณ และสัมปชัญญะนั่นเอง

อิทธิบาททั้ง ๔ ประการนี้ ใช้เฉพาะในฝ่ายโลกุตรกุศล หรืออริยมรรค เท่านั้น ฝ่ายโลกิยะเรียกว่าอธิปติ ๔ หมายความว่าเป็นใหญ่ ยังความสำเร็จความมุ่งหมายให้บังเกิดขึ้น ทั้งฝ่ายกุศลและอกุศล

๖. พึงปลูกฉันทะความพอใจ หรือความยินดีที่จะกระทำตามหลักพระธรรมคำสอนอันมีนามบัญญัติว่าอัฏฐังคิกมรรค ซึ่งได้พิจารณาเห็นผลเกิดความเชื่อแล้วนั้น

ฉันทะเป็นธรรมสำคัญประการหนึ่ง ดังแสดงไว้ในอธิปติ และอิทธิบาทนั้นแล้ว จึงจำเป็นต้องปลูกฝังหยั่งรากลงสู่การกระทำ

ฉันทะต้องมีขอบเขต และเป็นไปตามลำดับ อุปมาเหมือนปลูกต้นไม้ต้องให้เมล็ดพันธุ์ หยั่งรากลงสู่พื้นดินก่อนลำต้น ดอกผล จึงจะหวังได้ต่อภายหลังฉันใด ก็อุปมัยฉัน

นั้น เช่นผู้หวังจะให้เกิดมโนภาพสว่าง เห็นภาพอะไรได้เหมือนดูโทรภาพ ก็จำเป็นให้เกิดฉันทะในการที่ทำให้เกิดแสงสว่างก่อน ผู้หวังจะให้เกิดแสงสว่างก็จำเป็นให้เกิดฉันทะในอุบายหรือวิธีที่จะทำให้เกิดแสงสว่างก่อนดังนี้ เป็นต้น

๗. **พึงตัดความสงสัย** ที่อาจจะมีผู้กล่าวติเตียนการอบรมจิตตามแบบในหนังสือคู่มือนี้ว่า เป็นแบบวิปัสสนานึก วิปัสสนาแนะกับวิปัสสนานำนั้นเสีย โดยทำความเข้าใจตามความเป็นจริงที่ว่า ไม่มีใครผู้ใดในโลก ทั้งที่ตายไปแล้ว กำลังเป็นอยู่และจะเกิดมาในอนาคต จะรู้อะไร จะพูดอะไร จะทำอะไรอย่างไร โดยไม่ต้องนึกนั้นหามีไม่ อีกประการหนึ่ง ย่อมไม่มีใครเลยสักคนเดียว ที่จะรู้อะไรจะพูดอะไร จะทำอะไร โดยไม่ต้องอาศัยผู้อื่น ที่เกิดมาก่อนที่รู้มาก่อน แนะนำ หรือพูดให้ได้ยินกระทำให้เห็นก่อน อันเป็นการแนะนำให้พูดตาม กระทำตาม เมื่อเราพูดตาม กระทำตาม ก็ชื่อว่าต้องนึกตามด้วย แม้ที่สุดผู้ที่จะคิดค้นอะไรขึ้นมาใหม่ ๆ ได้เองก็ตามก็จะต้องอาศัยประสพการณ์และเหตุการณ์อันล่วงมา เป็นเครื่องแนะนำชี้แนวทางในการค้นคว้านั้น ๆ ให้สำเร็จขึ้นได้

๘. **พึงทำความเข้าใจให้น้อมไปสู่ความเชื่อ** คือ กัมมสัทธา ได้แก่เชื่อว่าเราจะต้องกระทำงานทางกายทางวาจาทางใจอยู่เป็นธรรมดา ๑ วิปากสัทธา ได้แก่เชื่อว่าการงานอันกระทำแล้วย่อมมีผล เมื่อกระทำดีผลย่อมดี เมื่อกระทำชั่วผลย่อมชั่ว ๑ กัมมัสสกตาสัทธา ได้แก่เชื่อว่ากรรมอันใดซึ่งเรากระทำแล้ว ผลของกรรมย่อมเป็นของติดตามตนไปดุจเงาติดตามตัวฉะนั้น จนกว่าจะสิ้นผลแห่งกรรมนั้น ๑ ตถาคตโพธิสัทธา ได้แก่เชื่อความตรัสรู้ขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นเหตุให้น้อมไปสู่ความเชื่อในคำสอนของพระองค์ท่าน ๑

การพิจารณาทำความเข้าใจ เพื่อน้อมไปสู่ความเชื่อตามที่กล่าวแล้ว พึงพิจารณาให้ครบลักษณาการเป็นเครื่องประกอบดังต่อไปนี้ คือ :-

(๑) **ปสาทสัทธา** ได้แก่ความเชื่อเพราะความเลื่อมใสในคำสอนว่ามีเหตุผลสมดุลย์กัน

(๒) **โอกัปปนสัทธา** หยั่งลงสู่ความเชื่อในวัตถุ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ซึ่งปรากฏการณ์ที่ควรเชื่อหรือเชื่อปรากฏการณ์อันเกิดขึ้น หรือมีอยู่ ตั้งอยู่เฉพาะหน้า หรือจะมีเกิดขึ้นเพราะประกอบเหตุ

(๓) **อธิคมนสัทธา** ได้แก่ความเชื่อเหตุผล ซึ่งจะทำให้บรรลุมรรคผล หรือเชื่อเหตุผลอันจะนำให้สำเร็จ ความมุ่งหมาย

ที่ว่าเชื่อเหตุผลนั้น เช่นเชื่อว่าผู้จะบรรลุมรรคผลต้อง ละบาปอกุศลที่มีอยู่ก่อนให้หมดไปด้วย ไม่ให้เกิดอีกด้วย อุปมาเหมือนคนที่มีร่างกายเปื้อนโคลนอยู่ แม้จะเอาแพร ขาวบริสุทธิ์อันมีค่าเพียงใดก็ตามมาประดับกาย ก็ย่อมไม่อาจ จะยอมรับว่าผู้นั้นเป็นผู้บริสุทธิ์ฉันใดก็อุปมัยฉันนั้น

ประการหนึ่ง เชื่อโดยพิจารณาเห็นเหตุผลว่า วัตถุ คือปรากฏการณ์อันใดก็ตาม เชื่อว่าต้องมีจุดเกิด เมื่อมีจุด เกิดก็ต้องมีทางของสิ่งนั้นนำให้เห็นทางไปสู่จุดดับ หรือไป สู่จุดแห่งความมุ่งหมายของสิ่งนั้น ดังนี้เป็นตัวอย่าง

(๔) **อาคมนศรัทธา** ได้แก่ความเชื่อที่เกิด ขึ้นเป็นความเชื่อของตนที่เกิดขึ้นเอง หรือเป็นความเชื่อที่ ไม่ต้องเชื่อแต่ผู้อื่นแล้ว

๙. กาย เวทนา จิต ธรรม อันเป็นองค์ ของมหาสติปัฏฐาน ที่ใช้เป็นอารมณ์ของกัมมัฏฐานนั้น ใน ที่นี้จะแสดงแต่เรื่องกาย เป็นตัวอย่างในการพิจารณากำหนด เป็นอารมณ์กัมมัฏฐานแต่ประการเดียว เพราะกายเป็นที่ ประชุมแห่ง เวทนา จิต ธรรม พร้อมเป็นสกลกายอัตตโนมัต

ในพฤติกรรม เป็นไปตามสภาพเหมือนกัน คือรูปกาย ๑ นามกาย ๑

รูปกาย แยกเป็นกายที่ประชุมกันเป็นรูปร่าง ที่เราสามารถเห็นด้วยตาเนื้อ หรือกล้องจุลทัศน์ได้ เรียกว่า กายเนื้อ หรือในที่นี้จะเรียกว่า กายนอก ๑ กายในกาย หรือกายพลังซ้อนกายนอกอยู่ ให้กายนอกเป็นอยู่ ไม่ตายไม่เน่าเปื่อยได้แก่กายประสาท เรียกว่า **อุปาทายะรูป** มีกายอากาสซ้อนอยู่ เรียกว่า**กายปริเฉทรูป** มีกายวิญญาณ เวทนา สัญญา ผัสสะ ซ้อนกันตามลำดับ เป็นส่วนนามกาย ซ้อนปริเฉทรูปนี้เป็นส่วนหนึ่ง กายภาวะรูปเป็นกายแสดงให้ปรากฏเป็นเพศหญิงหรือชายกายนี้ก็มีกายอากาศ และนามกายซ้อนอยู่เหมือนกายประสาทอีกส่วนหนึ่ง ทั้งสองส่วนนี้มีประสาท ตา หู จมูก ลิ้น หทัยวัตถุ ประกอบเหมือนกันทุกรูป ทุกนาม ๑

รูปนามที่แสดงมาแล้วทั้งหมดนี้ เรียกว่ากายวิบากรับพลังมาจากกายวิบากจิต ซึ่งนั่งอยู่กลางหทัยวัตถุ

ทุกรูปมีชีวิตรูปซ้อนอยู่ ทุกนามมีชีวิตนามซ้อนอยู่ เพื่อให้เป็นอยู่ได้ไม่ตาย กายวิญญาณออกจากร่าง คนก็เหมือนต้นไม้เป็น เช่นคนถูกวางยาสลบในการผ่าตัด ถ้าชีวิตออกจากร่างด้วย คนก็เหมือนขอนไม้ตาย

รูปกายทั้งหมด เป็นส่วนรูป นามกายทั้งหมดเป็นส่วนจิต ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า กายในกายภายนอกนั้น ได้แก่กายที่เกิดแต่กรรมที่บุคคล กระทำไว้แล้วและที่จะกระทำต่อไป เมื่อยังไม่ให้ผลเป็นอโหสิกรรมอยู่เพียงใด บุคคลนั้น ๆ ก็จะมีกายรอรับผลคือความเกิดอยู่ที่ภูมิที่กรรมจะนำไปเกิดนั้นจนกว่าวิบากจิตจะละทิ้งอัตตภาพ คือกายปัจจุบันไปสู่ที่นั้นรวมกันแล้วจึงเกิด กายในกายภายนอกนี้ ที่จะเกิดในอบายภูมิ และเกิดเป็นวินิบาต เกิดเป็นมนุษย์ เรียกว่า **สักกายะทิฏฐิ** ที่จะทำลายด้วยโสดาปัตติมรรคส่วนที่ว่ากายในกายภายในนั้น ก็คือกายในกายประเภทเดียวกันกับกายในกายภายนอกนั้นเอง ต่างแต่กายในกายภายในนี้ตั้งอยู่ในกายของผู้อบรมเท่านั้น กายในกายภายนอกเช่นที่กล่าวมาแล้วนี้ กายใดมีกำลังสูงกว่าย่อมเกิดก่อน

กายในกายภายนอกอีกประเภทหนึ่ง ได้แก่กายที่เรานอนหลับแล้วฝันไปผู้อบรมกัมมัฏฐาน นึกกำหนดเอากายออกไปดูหรือทำอะไรที่ไหนอย่างไรนั้นเอง กายนี้ตั้งอยู่ที่ **ปุ่มสะดือแห่งหนึ่ง ที่ท้ายทอยแห่งหนึ่ง ที่กระหม่อมแห่งหนึ่ง** ส่วนกายในกายภายใน ก็ตั้งอยู่ภายในกายนั้นเอง

ตามสูตรที่ว่า กายในกายทั้งภายในภายนอกนั้น ได้แก่กายซึ่งตั้งอยู่กึ่งกลางกาย เป็นเส้นตรงจากปุ่มสะดือเข้าไปหากระ

ดูกสันหลัง แห่งหนึ่ง เป็นเส้นตรงจากท้ายทอยไปหาหว่างคิ้วแห่งหนึ่ง ศูนย์กลางระบบประสาทกึ่งกลางกะโหลกศีรษะแห่งหนึ่ง

เรื่องกายต่าง ๆ นี้ พึงพิจารณารายการละเอียดในการกระทำวิปัสสนากัมมัฏฐาน นั้น

๑๐. สักการะและคารวะพระรัตนตรัย เมื่อตั้งใจปฏิบัติตามคำสอนก็ชื่อว่าสักการะคารวะแล้ว

๑๑. ขอขมาโทษ โดยระลึก คุณพระพุทธเจ้า พระธรรมเจ้า พระสงฆ์เจ้า คุณบิดามารดา ปู่ ย่า ตา ยาย ผู้อุปการคุณและเจ้าเวรนายกรรมทั้งหลาย ข้าพเจ้าได้หมิ่นประมาทพลาดพลั้งด้วยกาย วาจา ใจ ต่อหน้าและลับหลังก็ดี ระลึกได้และระลึกมิได้ก็ดี เจตนาและมิได้เจตนาก็ดี แม้ในอดีต อนาคต ปัจจุบัน ขอจงกรุณาอโหสิกรรมให้แก่ข้าพเจ้าด้วย ข้าพเจ้าจะสำรวมระวังต่อไป อนึ่ง ท่านผู้ใดหวังผลแห่งบุญกุศลเพื่อประโยชน์สุขอันใดก็ดี จงได้รับส่วนกุศลซึ่งข้าพเจ้ากระทำแล้ว แม้มีประมาณเพียงใด พึงสำเร็จประโยชน์สุขในส่วนกุศลที่ข้าพเจ้าอุทิศให้ ที่มีทุกข์ขอให้พ้นทุกข์มีความสุขที่สุขแล้วจงเจริญ ๆ ขึ้นไปตลอดกาลนาน

๑๒. แผ่เมตตาโดยระลึกว่า ขอมวลประชาชีพทั้งหลายทั่วอนันตจักรวาล จงได้รับส่วนอานิสงส์แห่งกุศลกรรม

ทั้งหลายที่ข้าพเจ้ากระทำแล้ว ขอจงอย่ามีความทุกข์คับแค้นกายใจ จงมีความสุขรักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยพิบัติทั้งปวง พ้นจากความมีเวรภัยอาฆาตพยาบาท เบียดเบียนซึ่งกันและกันตลอดกาลนาน

๑๓. **อิริยาบถ** ที่ทำกัมมัฏฐานจะนั่งท่าใดหรือ ยืน เดิน นั่ง นอน อย่างใดก็ได้ พึงถือเอาความสะดวกสบายแห่งอิริยาบถ เพื่อให้จิตตัดกังวลส่วนที่เป็นการผื่นอิริยาบถ

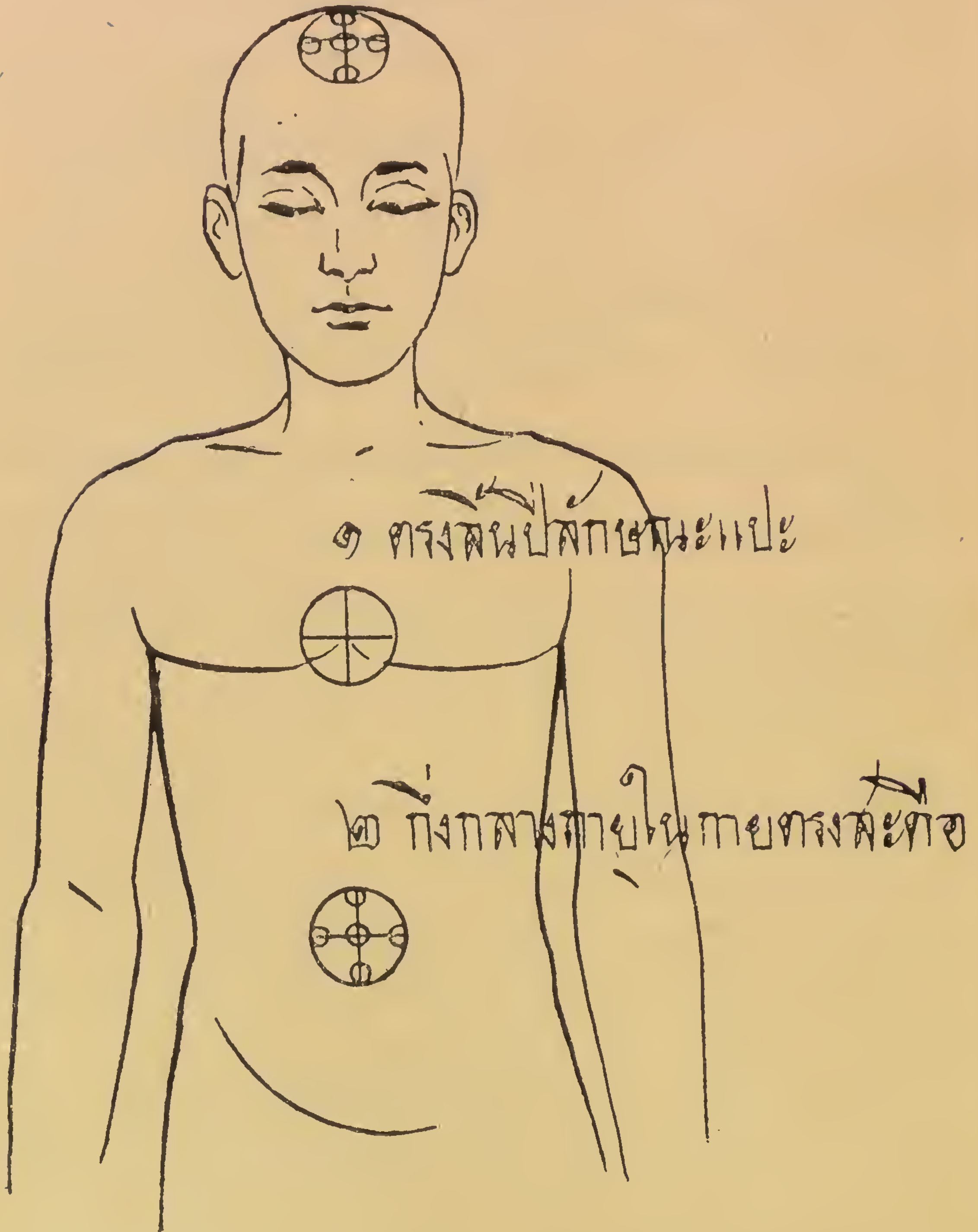
๑๔. **พึงถอนความยึดถือที่ว่า** การอบรมจิตเป็นการยาก ตนไม่อาจกระทำได้ ไม่อาจจะเห็นได้ ไม่อาจจะเป็นไปได้ ตนไม่มีวาสนาหรือยังไม่ดีพอเหล่านี้เสีย พึงระลึกว่าความเกิดเป็นมนุษย์ของเราประเสริฐแล้ว เราย่อมสามารถประกอบความเพียร ละความชั่ว กระทำความดี เพื่อให้ตนถึงความเป็นผู้วิเศษได้ เช่นเดียวกับท่านที่กระทำสำเร็จเป็นพยานหรือเป็นตัวอย่างมาแล้ว

๑๕. **พึงถอนความยึดถือที่ว่า** การอบรมจิต ต้องเลือกโอกาสและสถานที่ โดยระลึกว่า ตามธรรมดาทุก ๆ คนย่อมอาจนึกถึงสิ่งใด ๆ เรื่องใด ๆ ได้ทุกโอกาสทุกสถานที่ทุกอิริยาบถ ในเมื่อตนประสงค์จะนึก

๑๖. **พึงถอนความยึดถือที่ว่า** ไม่มีเวลาว่างเพราะการศึกษา เพราะมีธุรกิจ เพราะทุกข์ร้อน เพราะเจ็บป่วยเหล่านี้เป็นต้นเสีย โดยถือเอาเรื่องอ้างเป็นเหตุขัดข้องนั้น ๆ มากำหนดเป็นอารมณ์ ระลึกรู้ตามไปว่า จะทำอย่างไรกับเรื่องนั้น ๆ ให้รู้ตามเป็นจริงในส่วนที่กระทำให้เกิดผลที่มุ่งหมาย และขจัดอุปสรรคพร้อมด้วยเหตุผลทั้ง ๒ ฝ่ายนั้น

๑๗. **พึงถอนความสงสัยที่ว่า** ความเห็นภาพต่าง ๆ เป็นเรื่องของตา ใจจะเห็นได้อย่างไรนั้นเสีย โดยระลึกรู้ว่าการที่เรานึกถึงอะไร ย่อมเห็นเป็นมโนภาพมืด และนอนหลับฝันไป เห็นอะไรที่ไหนเป็นมโนภาพสว่างนั้นเป็นเรื่องของใจแท้ ก็ยังเห็นได้เป็นพยานมีอยู่ เมื่ออบรมจิตเกิดแสงสว่างแล้วย่อมตื่นฝันเห็นได้

การปฏิบัติ ดูภาพ ก เลข ๑ ประกอบ



การปฏิบัติ

การปฏิบัตินั้น ให้ปฏิบัติยึดถืออัตตภาพร่างกายของผู้ปฏิบัติเป็นอารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งการงานของจิต เรียกว่า **สมถกัมมัฏฐาน** เป็นที่ตั้งของสติเรียกว่า **สติปัฏฐาน** พึงปฏิบัติไปตามอุบายและวิธีดังต่อไปนี้ คือ :—

๑. ระลึกถึงวิสุทธิคุณ พระปัญญาคุณ พระมหากรุณาคุณขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้ประสิทธิประสาทวิชานี้ว่า **"สัมพุทโธ"** เป็นส่วนจิตนึก

๒. สติกำหนดนึกตรงเส้นตัดเครื่องหมายบวกซึ่งแผ่ออกไปด้านละ ๔ เซ็นติเมตร ตั้งแปะอยู่ตรงลิ้นปี่ของผู้ปฏิบัติ ให้สมมติเปรียบเทียบเหมือนดังว่าร่างกายของเราเป็นรถยนต์ คนขับเป็นจิต เครื่องหมายบวกในวงกลมเป็นพวงมาลัย จุดเส้นตัดเป็นส่วนประกอบบังคับรถให้แล่นไปสู่ที่มุ่งหมาย มือที่ถือพวงมาลัยเป็นสติคุมอยู่ที่สุดเส้นตัดเครื่องหมายบวกนั้น จิตจะบริกรรมว่า **"สัมพุทโธ ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ"** ไปพร้อมกันก็ได้ หรือจะนึกถึง ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นอนุโลม นึกย้อนกลับ หนัง ฟัน เล็บ ขน ผม เป็นปฏิโลมเช่นนี้แทน "สัมพุทโธ" ก็ได้ หรือมีอารมณ์คั่งค้าง เช่นมีเรื่องการงานจะต้องนึกคิด ก็นึกคิดไปแทน

สองอย่างข้างต้นนั้นก็ได้ ตามตัวอย่างประการสุดท้าย ต้องตั้งใจนึกประกอบด้วยเหตุผลให้เด่นชัดจริง ๆ พึงปฏิบัติดังแสดงมาแล้วนี้ไปจนกว่าจุดเส้นตัดเครื่องหมายบวกจะปรากฏเป็นแสงให้เห็นวงเครื่องหมายบวกนั้น ถ้ายังเห็นเลือนลาง พึงเพ่งที่จุดเส้นตัดนั้น กำหนดให้ใสสว่างขึ้นได้ตามต้องการ ถึงขั้นปฏิภาคนิมิตเป็นอุปจารสมาธิ

๓. พึงยึดจุดเส้นตัดเครื่องหมายบวกให้ตั้งมั่น รักษาปฏิภาคนิมิต คือแสงสว่างไว้อย่าให้เสื่อม แล้วพึงกำหนดพิจารณาให้เห็นกายขณะปัจจุบันโดยชัดแจ้งตามลำดับ ดังนี้

(๑) แยกส่วนปฐวีธาตุออกเป็นส่วน ๆ ดังนี้ คือ :-

ส่วนที่ ๑. เห็น ศีรษะ ผม ตา หู จมูก ลิ้น ฟัน

ส่วนที่ ๒. เห็น แขน บ่า ศอก ข้อมือ นิ้วมือ เล็บ

ส่วนที่ ๓. เห็น ขา ตะโพก เข่า ข้อเท้า นิ้วเท้า เล็บ

ส่วนที่ ๔. เห็น กาย หนัง ขน ที่ตั้งอยู่บนหนังทั่วไป

ส่วนที่ ๕. เห็น เนื้อ กระดูก เยื่อในโพรงกระดูก เส้นเอ็นที่รึงรัดกระดูก ม้าม

ส่วนที่ ๖. เห็น ปอด หัวใจ ตับ พังผืด

ส่วนที่ ๗. เห็น ไส้ใหญ่ ไส้น้อย กระเพาะอาหาร กระเพาะอุจจาระ ก้อนมันสมองในกระโหลกศีรษะ ทั้งหมด

(๒) **ส่วนอาโปธาตุออกเป็นส่วน ๆ ดังนี้ คือ :-**

ส่วนที่ ๑. น้ำดีในถุง น้ำดีนอกถุง เม็ดโลหิตเสลด น้ำเหลือง เลือด เหงื่อมันข้น

ส่วนที่ ๒. มันเหลว น้ำตา น้ำมูก น้ำลายปัสสาวะ ทั้งหมดนี้ เป็นส่วนอาโปธาตุ ธาตุน้ำ

(๓) **แยกธาตุไฟออกเป็นส่วน ๆ ดังนี้ คือ :-**

ส่วนที่ ๑. ไฟให้กายอบอุ่น

ส่วนที่ ๒. ไฟทำให้อาหารสุกระอุเป็นอันดี

ส่วนที่ ๓. ไฟเผาย่อยอาหารให้เป็นโอชา

ส่วนที่ ๔. ไฟเผาร่างกายให้เหี่ยว แล้วถึงชราภาพ

แยกธาตุลมให้เห็นเป็นส่วน ๆ ดังนี้ คือ :-

ส่วนที่ ๑. ลมพัดขึ้นเบื้องบน

ส่วนที่ ๒. ลมพัดลงเบื้องต่ำ

ส่วนที่ ๓. ลมพัดแผ่ซ่านไปทั่วกาย

ส่วนที่ ๔. ลมพัดทวนขึ้นภายในกระทำให้เกิดเสียงได้ยินภายนอก

ส่วนที่ ๕. ลมพัดในไส้ใหญ่ตลอดทวารทั้ง ๙

ส่วนที่ ๖. ลมหายใจเข้าและออกทางจมูกและปาก

(๕) **พึงพิจารณาให้เห็นว่า** ธาตุไฟและลมทั้งสองนี้ประกอบอภิบาลรักษาธาตุดิน และน้ำให้เคร่งตึงและไม่ให้เน่าเปื่อยผุพัง

ทั้ง ๕ ประเภทนี้ พึงท่องให้จำได้แม่นยำ แล้วพึงพิจารณาให้รู้เห็นแจ้งชัดไปตามลำดับทุกส่วนทุกอย่าง พึงพิจารณาให้เห็นเป็นปฏิกูล ไม่งาม เพื่อละกามฉันทะกำหนดเห็นเป็นธาตุ ๔ คือ แยกเป็นส่วนธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม เพื่อละวิจิกิจฉานิวรณ์ เมื่อวิริยะ สัมปชัญญะ สติ จิตตั้งมั่นอยู่ที่จุดเส้นตัดเครื่องหมายบวก กำหนดพิจารณาส่วนต่าง ๆ ของร่างกายอยู่นั้น จิตสงบเป็นอัปปนาสมาธิ เป็นสมถฌาน มีวิตก วิจาร เพ่งพิจารณาส่วนต่าง ๆของร่างกายเกิด ปีติ สุข เอกัคคตา ละพยาบาท ถีนะมิทธะ อุธัจจะกุกุจจะเสียได้ จงพิจารณาฌาณสมถกัมมัฏฐานนี้กระทำ

ปฐมฌานให้ตั้งมั่นชำนาญในการพิจารณาอารมณ์แห่งองค์-ฌาน ๑ ในการเข้าฌาน ๑ ในการตั้งฌานไว้มั่นคงมิให้คลาดเคลื่อนจากที่กำหนด ๑ ในการออกฌาน ๑ ในการพิจารณาอารมณ์ คือองค์แห่งฌานเมื่อออกจากฌานแล้ว ๑

๔. เมื่อปฏิบัติฌานที่ ๑ ชำนาญดีแล้ว พึงกำหนดเพ่งที่จุดตัดเครื่องหมายบวกละวิตกวิจารโดยการหยุดพิจารณาส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทั้งหมด เข้าถึงฌานที่ ๒ คือ ความเพ่งอยู่ที่จุดนั้นเป็นเครื่องผ่องใส ณ ภายในกาย กายเบาเหมือนลอยอยู่ในอากาศ มีความสุขอันเกิดจากสมาธิ มีเอกัคคตาเพราะจิตตั้งมั่นอยู่ที่จุดนั้น

๕. พึงละปีตินั้น มีอุเบกขา ความเพิกเฉยอยู่ มีสติสัมปชัญญะระลึกรู้สึกในรสความสุขด้วยกาย เพราะอาศัยคุณคืออุเบกขา สติสัมปชัญญะเข้าถึงฌานที่ ๓ เป็นผู้อุเบกขามีสติอยู่เป็นสุข

๖. พึงละสุขนั้นด้วยอุเบกขา ความเพิกเฉยในความสุขนั้นเสีย เข้าถึงฌานที่ ๔ เพราะไม่มีทุกข์โทมนัส ไม่มีโสมนัสและสุข มีแต่เอกัคคตา อุเบกขา สติเป็นธรรมชาติบริสุทธิ์ เพราะอุเบกขา จิตผ่องใสปราศจากมลทิน

บรรยายสมถกัมมัฏฐานในกายคตาสติปัฏฐาน ส่วนแห่งสภาวภาวนาอันจะเป็นรากฐานให้เกิดอุทยคามินีปฏิปทาของฝ่ายวิปัสสนา ต่อไป

เมื่ออบรมสมถัมมัฏฐาน จิตบริสุทธิ์เกิดดวงญาณทัศนะ คือรูปเครื่องหมายบวกในวงกลมที่ลื่นปี่ใสสว่างส่องให้เห็นแจ้งชัดดีแล้ว พึงกำหนดดวงญาณทัศนะเหมือนเครื่องโทรภาพ เพื่อเปรียบเทียบทำให้เข้าใจในทัศนะเห็นภาพทั้งปวง

เมื่อดวงญาณทัสนะพร้อมที่จะกระทำญาณทัศนกิจได้แล้ว พึงปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานต่อ หรือจะฝึกหัดใช้ญาณไปตามลำดับดังนี้ก่อนก็ได้ คือ

๑. ให้กำหนดดูสัตว์บุคคล และสิ่งของต่าง ๆ ที่มีอยู่เป็นอยู่ใกล้ ๆ เห็นด้วยตานอกได้ เมื่อหลับตาก็เห็น เมื่อลืมตาดูก็เห็นเหมือนกัน เป็นการสอบญาณทัศนะว่าเห็นได้จริง

๒. กำหนดดูสัตว์บุคคล และสิ่งของต่าง ๆ ที่มีอยู่เป็นอยู่ไกล ๆ พ้นสายตานอก จะเห็นได้ก็ดี มีอะไรปิดบังอยู่ก็ดี อยู่ในที่มืดก็ดี อยู่ข้างซ้าย ขวา หน้าหลังก็ดี เหล่านี้เป็นต้น เมื่อกำหนดดูรู้เห็นอย่างไรแล้ว ตานอกย่อมสอบญาณทัศนะว่าเห็นได้จริง

๓. ฝึกหัดดูสัตว์บุคคล และสิ่งต่าง ๆ ที่ตานอกไม่อาจเห็นได้ แต่อาจพิสูจน์ได้ เช่น นึกให้เห็นกายที่ฝันซึ่งเป็นการรับรองกันอยู่ทั่วไป หรือเครื่องมือวิทยาศาสตร์ เช่น

กล้องถ่ายภาพวิญญาณ อาจพิสูจน์รับรองว่ามีจริง จุลินทรีย์ สามารถพิสูจน์ด้วยกล้องจุลทรรศน์ เหล่านี้เป็นต้น

๔. ฝึกหัดดูสิ่งต่าง ๆ ที่วิทยาการทางโลกยังไม่อาจพิสูจน์ได้ แต่ทางพระธรรมคำสอนรับรองว่ามีอยู่

ทั้ง ๔ นี้ พึงฝึกหัดดูให้รู้แจ้งชัดตามใจนึกได้ทันที ไม่เนิ่นช้า ถ้านึกดูไม่เห็นหรือเห็นไม่ทันที หรือเห็นทันที แต่ไม่ชัด ดังนี้เพราะยังมีข้อบกพร่องอยู่ที่นึกกำหนดไม่ถูก พึงนำเอาอุบาย ๓ ประการ คือ สมาธินิมิต วิริยนิมิต อุเบกขานิมิตมาประกอบเพื่อค้นหาความบกพร่องนั้น แยกประเภทและสถานที่ของสิ่งที่กำหนดดังต่อไปนี้ คือ สิ่งที่ไม่เคลื่อนที่ ๑ สิ่งที่ไม่เคลื่อนที่แต่มีการเปลี่ยนแปลงรูปลักษณะ ๑ สิ่งที่เคลื่อนที่มีการเปลี่ยนแปลงรูปลักษณะ ๑

แยกกาลเวลาดังต่อไปนี้ สิ่งที่มีในอดีต แต่ไม่มีในปัจจุบัน ๑ สิ่งที่มีในอดีตและยังคงอยู่ในปัจจุบัน ๑ และสิ่งที่มีในปัจจุบัน และมีต่อไปในอนาคต ๑ และสิ่งที่มีมาในอดีตยังคงมีอยู่ในปัจจุบัน ทั้งจะมีต่อไปในอนาคตอีก ๑ สิ่งที่ในอดีตไม่มี แต่มีในปัจจุบันและจะมีต่อไปในอนาคต ๑

แยกระเบียบความนึกกำหนดต่อไปนี้ คือ กำหนดสิ่งที่เคยรู้เห็นมาก่อนแล้ว เมื่อแยกประเภทวัตถุ และกาลเวลาแล้ว ก็นึกดูได้ทันที ๑ กำหนดดูสิ่งที่รู้แต่ไม่เคยเห็น เมื่อ

แยกประเภทและเวลาแล้ว พึงตั้งมโนภาพตามความรู้นั้นขึ้นมา ๑ กำหนดดูสิ่งที่ไม่เคยรู้เห็นมาก่อนเลย เมื่อแยกประเภทและกาลเวลาแล้ว พึงตั้งอธิษฐานจิต เหมือนตั้งคำถามว่าสิ่งนั้นมีอยู่ตามเป็นจริงอย่างไร ขอให้ปรากฏการณ์เห็นตามความเป็นจริงนั้น ๆ แต่ระวังอย่านึกไปก่อนว่าเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ โดยอนุมานไปข้างหน้าหรืออาศัยสัญญาอดีตเป็นเครื่องกำหนดเปรียบเทียบ ซึ่งอาจจะผิดหรือถูกก็ได้ ๑ กำหนดดูสิ่งมีบัญญัติโลกและบัญญัติธรรมไว้แน่นอนแล้ว เมื่อแยกประเภทและกาลเวลาแล้วก็กำหนดนึกให้เห็นตามบัญญัตินั้น ๑

เมื่อได้แยกประเภทวัตถุ และสถานที่ตั้งวัตถุกาลเวลา ระเบียบความนึกประกอบด้วยอุบาย ๓ คือ สมาธินิมิตเป็นต้นแล้ว ก็จะเห็นความบกพร่องและแก้ข้อบกพร่องนั้นได้

การฝึกหัดใช้ญาณทัศนะ ก็เพื่อความมุ่งหมายที่จะให้เกิดความเชื่อมั่นในความนึกคิด ความเห็น ความจำ ความรู้ว่านึกคิดรู้เห็นด้วยใจได้ แต่พึงฝึกหัดเป็นระยะเพื่อกันความสำคัญผิดดังนี้ คือ

ระยะที่ ๑ นึกให้เห็นให้ปรากฏการณ์แจ้งชัดขึ้นมาได้ตามใจนึก โดยไม่ต้องถือว่าจะเป็นจริงอย่างไรหรือไม่ก็ตาม พึงถือเอาความเห็นแจ้งชัดเป็นสำคัญ

ระยะที่ ๒ เมื่อรู้เห็นแจ้งชัดตามใจนึกได้แล้ว พึงรู้เห็นสิ่งนั้นตามเป็นจริงอย่างไรด้วย

ระยะที่ ๓ เมื่อรู้เห็นสิ่งนั้นตามเป็นจริงได้แล้ว พึงเข้าใจในสิ่งนั้นและถือเอาสาระประโยชน์ในสิ่งนั้นด้วย

(หมายเหตุ เมื่อจะดูอะไรที่ไหน พึงกำหนดให้เห็นกายที่เคยผ่านนั้นดูเหมือนผ่านไปฉะนั้น อนึ่ง พึงเข้าใจไว้ด้วยว่าการกำหนดไปดูอะไรที่ไหนก็ตาม ความใกล้และไกล ความคดโค้ง ความช้าและเร็ว ของการไปถึงมาถึงของใจไม่มีหมายความว่า จะใกล้หรือไกลระยะต่างกันเท่าใดก็ตาม ก็ย่อมไปมาถึงในขณะเดียวกัน ย่อมเห็นได้ในขณะเดียวกัน ความไปมา ความรู้เห็น ของใจไม่มีอะไรบังกั้น นอกจากใจจะบังกั้นใจเองเท่านั้น หมายความว่า ใจนึกไปถึงที่ใดกายถึงที่นั้น ใจนึกถึงสิ่งใดใจก็รู้เห็นสิ่งนั้นทันที)

๕. เมื่อฝึกหัดใช้ญาณทัศนะ เกิดความเชื่อมั่นและชำนาญในการนึกคิดเห็นจำและรู้แล้ว พึงใช้ญาณทัศนะให้เป็นประโยชน์ในการประกอบกิจการทั้งปวง ที่มีอยู่เป็นอยู่แล้วในปัจจุบัน หรือจะทำอะไรอย่างไรต่อไป พึงใช้ญาณทัศนะพิจารณาตามหลักการต่อไปนี้ คือ

(๑) พิจารณาเหตุผล ที่จะทำให้การงานเสียหายต่าง ๆ คู่หนึ่ง พิจารณาเหตุผลที่จะทำให้การงานเป็น

ประโยชน์และเจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไปคู่หนึ่ง ทั้งสองคู่พึงพิจารณาให้รู้เห็นแจ้งชัดพร้อมด้วยอุบาย ขจัดฝ่ายเสียหายให้หมดไปและไม่ให้เกิดขึ้นได้ ประกอบฝ่ายที่เป็นประโยชน์ให้เกิดขึ้นให้ดำเนินไปด้วยดี

(๒) พิจารณาให้รู้เห็นแจ้งชัดในกำลังและฐานะของตน

(๓) พิจารณาให้รู้เห็น แจ้งชัดในวัตถุอันประกอบขึ้นเป็นการงาน ประมาณการว่าจะเป็นไปได้หรือไม่ได้เพียงใด

(๔) พิจารณาให้รู้เห็นแจ้งชัดว่าการงานอย่างใดหรือการงานที่กระทำอยู่นั้น จะทำอะไรอย่างไรอย่างใดเวลาใด

(๕) พิจารณาให้รู้เห็นแจ้งชัดว่า สาธารณชนหมู่ใดจะเข้ามาติดต่อหรือสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับตนและการงานอย่างไร จะเป็นอย่างไร จะเป็นคุณหรือโทษประการใดสมควรจะประพฤติปฏิบัติกับบุคคลนั้นอย่างใด

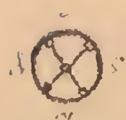
(๖) พิจารณาให้รู้แจ้งชัดว่า บุคคลผู้ร่วมกิจการงานอยู่ด้วยก็ดี หรือจะมาร่วมกิจการงานอยู่ด้วยก็ดีผู้ใดเป็นอย่างไร สมควรจะประพฤติต่อบุคคลนั้นอย่างไร

นอกจากนี้ เมื่อจะไปไหน จะปลอดภัยหรือไม่ ถ้าเห็นว่าจะมีภัยจะแก้ไขขจัดภัยอันตรายนั้นได้อย่างไร หรือไม่จะไปหาใคร เวลาใด จะพบหรือไม่ การที่ติดต่อการงานกับใคร จะทำอย่างไร จะสำเร็จหรือไม่ เพราะเหตุใด

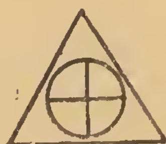
๖. การฝึกหัดใช้ญาณทัศนะ และการใช้ญาณทัศนะกระทำกิจนี้ เมื่อมีความเชื่อมั่นและเข้าใจแล้วจะกระทำควบคู่กันไปก็ได้ แต่ระวังอย่าให้ปะปนกัน หมายความว่าฝึกหัดต้องเป็นฝึกหัด กระทำกิจต้องเป็นกระทำกิจ เพราะการฝึกหัดถึงจะผิดก็ไม่เป็นไร ส่วนการกระทำกิจผิดไปก็เสียหาย

ประการหนึ่ง หลักการแก้ข้อบกพร่องประกอบในการฝึกหัด และหลักการประกอบในการกระทำกิจทั้งสองข้อนี้ ย่อมใช้ประกอบในการฝึกหัดและประกอบในการพิจารณากระทำกิจซึ่งกันและกันโดยอนุโลมได้

คำบรรยายเครื่องหมายในภาพ

 หญิง  ชาย เครื่องหมายธรรม-

จักร์สำหรับปรุงธาตุขันธ์อายตนะอินทรีย์ กาย เกิด กำเนิด สัญญาเวทนา รวมเรียกว่า "**นามรูป**" นี่เป็นฝ่ายสมถะ หรืออารัมมณูปนิชฌาน

 หญิง  ชาย  

ชาย หญิง ทั้ง ๔ นี้เป็นเครื่องหมายฌานวิโมกข์ ๓ ปรากฏเมื่อโยคาวจร กระทำกิจพิจารณา วิปัสสนาแยกธาตุขันธ์ อายตนะ อินทรีย์หรือนามรูปทั้งปวงเป็นสามัญลักษณะ และสภาวลักษณะและดับธาตุที่จิตได้สั่งสมกรรมกิเลสทั้งปวง ซึ่งรวมเรียกว่านามรูปนั้นให้สิ้นไปตามลำดับแห่งมัคคปฏิปทาให้ถึงความดับทุกข์

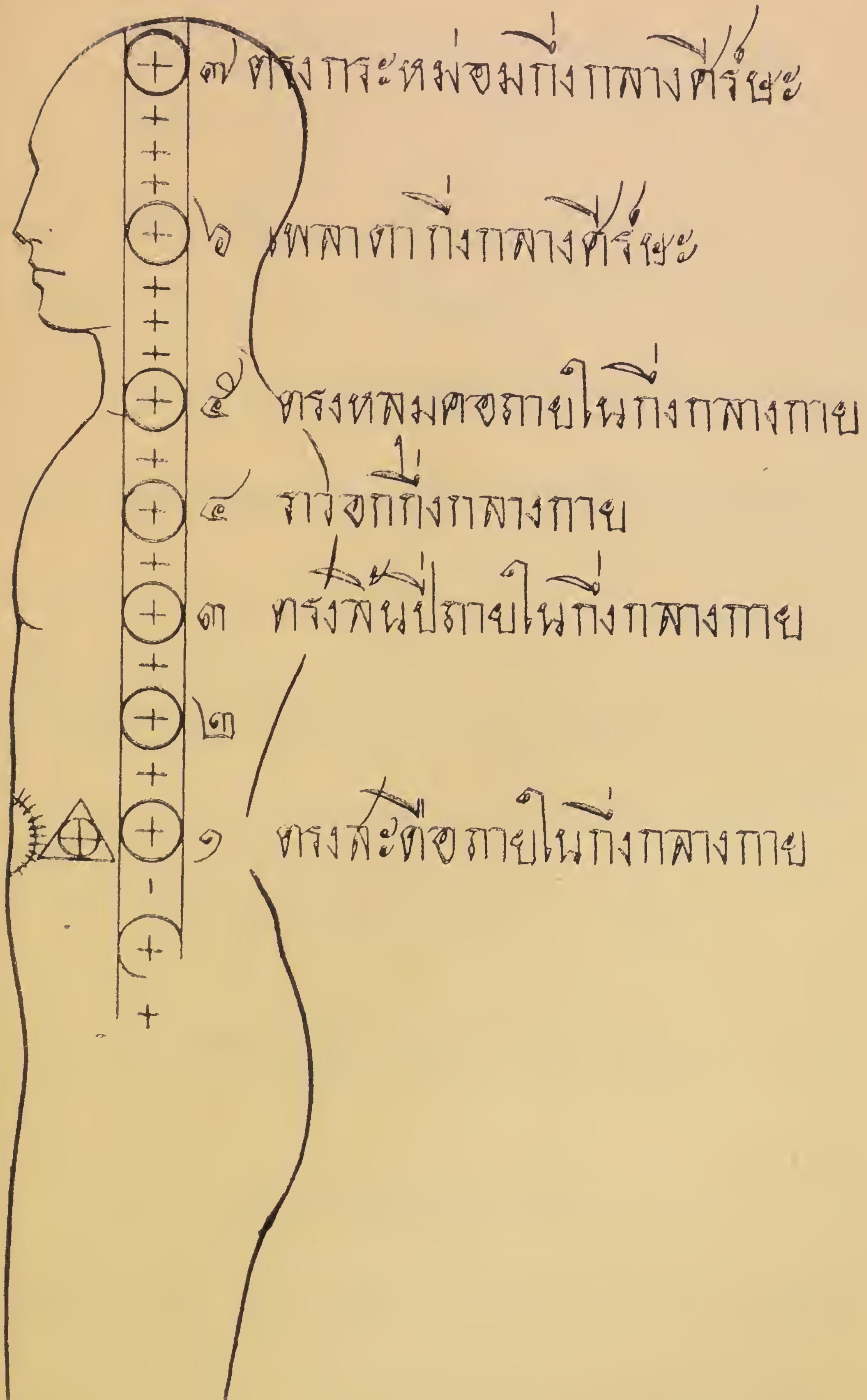
ความเพ่งพิจารณาเห็นนามรูปเกิดดับไปในเครื่องหมายนี้ก็ดี หรือเห็นแต่นามรูปดับเสื่อมสิ้นไปในเครื่องหมายนี้ เรียกว่า "**ฌานวิปัสสนา** หรือ **ฌานวิโมกข์**" หรือลักขณูปนิชฌานความกำหนดตามเห็นนามรูปเกิดดับ หรือดับอย่างเดียวในเครื่องหมายนี้ เรียกว่า "**อนุปัสสนา**" หรือ **วิโมกขมุข** ความรู้ในลักษณาการเช่นว่านั้น เรียกว่า "**วิปัสสนาญาณ**" หรือ **ญาณวิโมกข์**

วิโมกข์ แปลว่าความหลุดพ้น เป็นชื่อของนิพพาน เป็นมัคคปฏิปทา ของ อริยมัคค์ อริยผล ความพิจารณากำหนดเห็นนามรูปดับไปไม่เที่ยง เรียกว่า "**อนิมิตตวิโมกข์** แปลว่า ความหลุดพ้นเพราะไม่มีนิมิต เครื่องหมายอันกรรมกิเลสสั่งสม นำปฏิสนธิอีกต่อไป ความพิจารณากำหนดเห็นนามรูปไม่เที่ยงจึงเป็นทุกข์เรียกว่า "**อัปปณิหิตวิโมกข์**" แปลว่าความหลุดพ้นเพราะกรรมกิเลสอันจิตสั่งสมไว้ เป็นนิมิตตั้งในฌานวิโมกข์ไม่ได้ การพิจารณากำหนดความเป็นอนัตตาเรียกว่า "**สูญญตวิโมกข์**" แปลว่าความหลุดพ้น เพราะความพิจารณาเห็นความว่างอย่างยิ่ง คือไม่มีนามรูปอันกรรมกิเลสสั่งสมไว้ซึ่งจะเป็นนิมิตนำปฏิสนธิต่อไปอีกความเห็นว่างอย่างยิ่ง เห็นฌานวิโมกข์ใสบริสุทธิ์เป็นประการสำคัญที่สุดในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพราะจะเป็นเหตุให้ได้กายญาณทัศนะที่บริสุทธิ์ ปราศจากมลทินขึ้นไปตามลำดับ จนถึงกายวิสุทธิ์ที่สุด คือ **กายอรหัตตผล**

ภาพ ข ๑ ประกอบขณะปฏิบัติอันดับ ๓



ภาพ ข ๒ ประกอบขณะปฏิบัติอันดับ ๔



ภาพแสดงธรรมจักรกัปปวัตน

ตามนัยแห่ง วิสุทธิ์ ๗ ตามภาพ ข. ๒ คือ

๑. ศีลวิสุทธิ์ ๒. จิตวิสุทธิ์ ๓. ทิฏฐิวิสุทธิ์ ๔. กังขาวิตรณวิสุทธิ์ ๕. มัคคามัคคญาณทัศนวิสุทธิ์ ๖. ปฏิปทาญาณทัศนวิสุทธิ์ ๗. ญาณทัศนวิสุทธิ์

เมื่อกำหนดเบื้องต้น  หมายเลข ๒ ถึง ๖ ยังไม่ปรากฏ

ส่วนเครื่องหมายฌานวิโมกข์ ย่อมตั้งคร่อมบุ่มสะดือตัดเป็นประจำ

 เครื่องหมายแสดงลักษณะฌาน ๔

 เครื่องหมายแสดงลักษณะฌาน ๘

วิปัสสนากัมมัฏฐาน

อันดับ ๒ เพ่งพิจารณาที่ดวง  **ชาย**  **หญิง ตรงกึ่งกลางกายภาพ ก หมายเลข ๒**

เมื่อเห็นแล้ว เพ่งที่จุดกลาง นึกชื่อและนามสกุลของผู้ปฏิบัติจะเห็นกายเล็ก ๆ ประมาณเท่านิ้วมือ ๕ กายนั่งอยู่ตรงกลาง ๑ และนั่งล้อม ๔ ทิศ ตรงขอบวงกลมปลายเส้นอีก ๔ เรียกกายนี้ว่า กายอินทรีย์ เบญจขันธ์ จงกระทำพิธีฌาน นึกรวม ๕ กายเข้าเป็น ๑ ที่ตรงกลาง แล้วขยายออกไปตามเดิมดังนี้จนเห็นกายตรงกลางใหญ่เท่ากายปัจจุบันของผู้ปฏิบัติเหมือนภาพในกระจก กายนี้มีดวง  เหมือนดวงตราแปะติดอยู่ตรงลิ้นปี่ภายนอกเรียกว่า ดวงญาณทัศนะทั้งกายและดวงรวมเรียกว่า "โลกิยญาณทัศนะ" หมายถึงหรือแปลว่า ที่เห็นที่รู้ รวมความนึกคิดเข้ากับความเห็นความจำเข้ากับความรู้อีก ๒ ดวง ทั้งกายและดวงญาณทัศนะนี้เป็นที่ยึดถือตั้งมั่นเป็นเอกัคคตารมณ์ของจิต เป็นที่เห็นจำ คิด และรู้ ในมโนภาพทั้งปวงเป็นมโนภาพสว่าง

เมื่อได้กายและดวงโลกิยญาณทัศนะที่ ๑ นี้แล้ว พึงฝึกหัดใช้ญาณทัศนะนี้ดูสิ่งต่าง ๆ ให้รู้เห็นตามต้องการเสียก่อน

ดังนี้ เมื่อกำหนดดวงญาณทัศนะ ตรงลิ้นปี่ ของกายญาณทัศนะ ซึ่งนั่งตรงแนวสะดือในกายกึ่งกลางกายปัจจุบัน (กายเนื้อ) เห็นแจ้งชัดบริสุทธิ์สว่างดีแล้ว พึงกำหนดตั้งญาณทั้ง ๓ เปรียบเทียบ เครื่องโทรภาพ ดังต่อไปนี้:-

ญาณที่ ๑ ตั้งตรงข้างหน้า เป็นญาณให้รู้เห็นแจ้งชัดตามเป็นจริง. ในส่วนที่มีอยู่ เป็นอยู่ เป็นไปต่าง ๆ ขณะเวลาปัจจุบัน

ญาณที่ ๒ ตั้งตรงข้างขวา เป็นญาณให้รู้เห็นแจ้งชัดตามเป็นจริง ในส่วนที่มีอยู่ เป็นอยู่ เป็นไปต่าง ๆ ในอดีต คือเวลาที่ล่วงผ่านมาแล้ว

ญาณที่ ๓ ตั้งตรงข้างซ้าย เป็นญาณให้รู้เห็นแจ้งชัดตามเป็นจริง ในส่วนที่เกิดขึ้น จะเป็นไปต่าง ๆ ในอนาคต คือเวลาข้างหน้าต่อ ๆ ไป

จงเพ่งพิจารณาญาณทั้ง ๓ นี้ ให้ใสบริสุทธิ์ สะอาดสว่าง ขยายขนาดให้พอกับความต้องการ แล้วพึงฝึกหัดใช้ญาณนี้ ให้ชำนาญในการเห็น จำ คิด รู้ เข้าใจ แจ้งชัดว่าอดีตเป็นเหตุให้เกิดผลอย่างไรในปัจจุบัน ปัจจุบันจะเป็นเหตุให้เกิดผลอย่างไรในอนาคต โดยสรุปว่า อดีต ปัจจุบัน อนาคต เป็นเหตุ เป็นผล สืบเนื่องสัมพันธ์กันอย่างไร (ญาณทั้ง ๓ นี้ เมื่อไม่ใช้ก็เก็บไว้ในกายญาณทัศนะ เมื่อต้องการใช้ก็กำหนดตั้งดังกล่าวแล้ว)

เมื่อฝึกหัดใช้ญาณทัศนะทั้ง ๓ นี้ เห็น จำ คิด รู้ เข้าใจ แจ้งชัด ดีแล้ว พึงกระทำวิปัสสนา ฌานกิจ พิจารณา

กาย เวทนา จิต ธรรม ซึ่งประมวลเป็นอัตภาพร่างกายของผู้พิจารณา ให้เห็นเป็นส่วน อาสวะลักขณะ ๑ สภาวลักขณะ ๑ สามัญลักขณะ ๑ ทั้ง ๓ ลักษณะนี้ นับว่า เป็นกฎสากลแห่งธรรมชาติของสัตว์โลกทั้งหลาย เฉพาะอย่างยิ่งความเกิดเป็นมนุษย์ทุกคนในโลก ย่อมมีอยู่ เป็นอยู่ เกิดขึ้นเป็นไปเหมือนกันทั้งสิ้น จึงเป็นเหตุผลอย่างยิ่ง เป็นความจำเป็นอย่างยิ่ง ที่ทุกคนจะต้องพิจารณาศึกษา ปฏิบัติ เพื่อขจัดทุกข์โศกโรคภัยพิบัติทั้งปวง เพื่อความสุขความเจริญเป็นคุณ เป็นประโยชน์อย่างยิ่ง ดังนั้น พึงพิจารณาศึกษาปฏิบัติตามลำดับต่อไปนี้

ก. ๑ อาสวะลักษณะ ได้แก่กรรมกิเลสสั่งสม เปรียบด้วยเครื่องหมักดองของเมา หรือเปรียบด้วยของบูดเน่าหมักหมมสะสมไว้เหม็นคละคลุ้งอยู่ในโลก ไม่รู้กำหนดเวลาแรกเกิด และที่จะเกิดเป็นอะไร อย่างไรต่อ ๆ ไป เป็นเหตุให้สัตว์บุคคล ประมาทมัวเมา หลงติดอยู่ในกามภพ รูปภพ อรูปภพ เปรียบเหมือนติดอยู่กลางเกาะในมหาสมุทรอันลึกและกว้างใหญ่หยั่งไม่ถึงดินไม่เห็นฟากฝั่ง และไม่เห็นทางไปสู่ฟากฝั่งได้ โต้คลื่นลมมรสุม วกวนเวียนอยู่ในเกาะแก่งไม่กำหนดอันแน่นอนที่จะพ้นไปได้ อาสวะ ย่อมผูกมัดรัดรึงตรึงตราสัตว์บุคคลไว้ ให้ เกิด แก่ เจ็บ ตาย เวียนว่ายตายเกิดอยู่ในภพทั้ง ๓ สิ้นกาลนาน.

เหตุที่เกิดอาสวะ มี ๔ ประเภท คือ (๑) อวิชชา ได้แก่ความรู้ผิด ตามเป็นจริงว่าบัญจขันธ์ ส่วนที่เป็นอุปาทานขันธ์ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ส่วนที่เป็นสภาวขันธ์ คือ อรูป เวทนา สัญญา วิสังขาร วิญญาณ ในอดีต ๑ อนาคต ๑ ปัจจุบัน ๑ ไม่รู้ปฏิจ-สมุปบาท คือ ปัจจยาการแห่ง กาย เวทนา จิต ธรรม ซึ่งรวมเรียกว่า นามรูป ในอดีต อนาคต ปัจจุบัน เป็นเหตุเป็นผลสืบเนื่องสัมพันธ์กันอย่างไร ๑ เมื่อรู้ผิดแล้ว ความเห็นผิดก็เกิด

(๒) **มิจฉาทิฏฐิ** ได้แก่ความเห็นผิด ๔ อย่าง คือ ไม่เห็นความทุกข์ หรือเห็นความทุกข์ เป็นความสุข๑ ไม่เห็นเหตุให้ความทุกข์เกิด หรือกลับเห็นว่า เป็นเหตุดับทุกข์ ๑ ไม่เห็นเหตุแห่งความดับเหตุให้เกิดทุกข์ หรือกลับพอใจหรือเฉยอยู่ ๑ ไม่เห็นทางกระทำให้หมดทุกข์ หรือกลับเห็นว่าการกระทำอยู่ เป็นทางให้ถึงความดับทุกข์ ๑

เมื่อความเห็นผิดเกิดแล้ว ความดำริก็ผิด การกระทำทางกายวาจา และการแสวงหาเลี้ยงชีวิตก็ผิด ความพยายาม ความจำ ความตั้งใจมั่นก็ผิด

(๓) **กาม** ได้แก่ความอยากได้ รูป เสียง กลิ่น รส สิ่งสัมผัสถูกต้องกาย ที่ชอบใจหรือความอยากได้สิ่งต่าง ๆ ที่ประกอบด้วยกิเลส หรือพอใจอยู่ในกามภพ

(๔) **ภวะ** ได้แก่ความพอใจ ในความมี ความเป็นอยู่หรือติดอยู่ในสิ่งที่มีอยู่ เป็นอยู่ เป็นเหตุให้หวงแหนกีดกันจำต้องให้กระทำบาปอกุศลต่าง ๆ หรือพอใจในความได้อัตภาพ ต้องการให้อัตภาพยั่งยืน เป็นเหตุให้กระทำฌาณเพื่อให้อุบัติในรูปภพ อรูปภพ

อาสวะทั้ง ๔ นี้ ต่างก็เป็นเหตุและผลของกันและกันได้ในบาฬีปรมัตถธรรม สังคหะเรียงชื่อว่า กามาสวะ ภวาสวะ ทิฏฐาสวะ อวิชชาสวะ ในที่อื่นบางแห่ง รวมทิฏฐาสวะ ๔ เข้ากับอวิชชาสวะ ๔ เป็นอวิชชาสวะ ๘ ชื่อที่เรียงจึงเป็น กามาสวะ ภวาสวะ อวิชชาสวะ

ในที่นี้ เรียงอวิชชาสวะก่อน ก็เพราะอวิชชาเป็นฝ่ายต้นเค้ารากเง่าให้เกิดอาสวะต่าง ๆ แต่ที่ท่านเรียงไว้ก็ไม่ผิด เพราะผู้ปฏิบัติขณะปัจจุบัน ตั้งอยู่ในกามภพ เป็นกามธาตุย่อมมี กามาสวะ ภวาสวะ อันเกิดแต่ อวิชชาสวะ ทิฏฐาสวะ อยู่แล้ว ประการหนึ่ง ผู้ปฏิบัติย่อมผ่านอารมณ์ที่เป็นกามภพ รูปภพ อรูปภพด้วย ดังนั้น เมื่อเห็นผิดก็เป็น ทิฏฐาสวะ อวิชชาสวะ ตามลำดับ

ก. ๒ เมื่อเข้าใจเรื่อง อาสวะลักขณะดีแล้ว พึงตั้งญาณ ๓ อันเป็นฝ่ายวิชชา ดับอวิชชา อันไม่รู้ นามรูปอันเป็นมา เป็นอยู่ เป็นไป ในอดีต ปัจจุบัน อนาคตนั้นเสียดังนี้

(๑) **พิจารณาให้เห็นความหมายว่า** กายเนื้อขณะปัจจุบัน ที่สมมติว่าตัวเราซึ่งปรากฏในญาณปัจจุบันข้างหน้านี้ เป็นที่ประชุม กาย เวทนา จิต ธรรม เรียกรวมว่านามรูปนี้เป็นทั้งฝ่าย กุสลาธัมมา อกุสลาธัมมา อัพพยากตาธัมมา คือ มีนามรูป ทั้งฝ่ายดี ฝ่ายชั่ว ฝ่ายไม่ดีไม่ชั่ว รวมกันอยู่ เปรียบตัวเรา เหมือนภาชนะเดียว มีน้ำ ฝ่ายไม่ดีไม่ชั่ว น้ำมันใสฝ่ายดี น้ำมันขี้โล้เป็นฝ่ายชั่ว รวมกันอยู่ ที่เป็นไปเป็นอยู่ทั้งนี้นั้น ก็เพราะกรรมสั่งสมอาสวะต่าง ๆ ดังกล่าวแล้ว

(๒) **พึงกำหนดพิจารณาญาณ** อดีต อนาคต ปัจจุบัน พร้อมกัน ให้รู้เห็นแจ้งชัดว่า กรรมอันใด ทั้งที่เป็นฝ่ายบุญกุศล และฝ่ายบาปอกุศล ที่กระทำแล้วในอดีตสุดอดีตชาติ สุดอดีตในปัจจุบันชาติ กรรมที่กระทำด้วยตนเองก็ดี กระทำเพราะความสัมพันธ์ระหว่างที่เคยเป็นสามีภรรยากันก็ดี เคยเป็นบิดามารดาบุตรธิดากันก็ดี เคยเป็นศิษย์อาจารย์กันก็ดี ระหว่างสมณชีพราหมณ์กับศาสนิกชนก็ดี เป็นมิตรสหายกันก็ดี เป็นมหากษัตริย์กับประชาราษฎร์กับข้าราชการก็ดี ทาสกรรมกรกับนายจ้างก็ดี กรรมสัมพันธ์อื่น ๆ อันนับเนื่องในสังคมต่าง ๆ ระหว่างข้าศึกต่อข้าศึก ศัตรูต่อศัตรู ไพรีต่อไพรี มนุษย์กับมนุษย์ ๆ กับสัตว์เดรัจฉาน ๆ กับสัตว์ดิรัจฉาน

กรรมต่าง ๆ ดังกล่าวมานี้ พึงพิจารณาตามลำดับ อย่าให้สับสนกันว่า กรรมอันใด ฝ่ายอกุศลกรรม อันจะเป็นเหตุให้เกิดผล ทุกข์ โศก โรค ภัย พิบัติ เป็นทุกข์โทษเสียหายต่าง ๆ ก็ดี อันจะเป็นเหตุให้เกิดเป็นอะไรในอนาคตชาติ ในกามภพ เป็นสัตว์เดรัจฉานต่าง ๆ เป็นเปรตต่าง ๆ อสุรกายต่าง ๆ สัตว์นรกต่าง ๆ ปีศาจต่าง ๆ ภูตสัมภเวสี กุมภัณฑ์ ยักษ์ มาร อสูรย์ นาค ครุฑ คนธรรม์ เพชรพญาธร นรสิงห์ กินนร เหล่านี้อย่างใดอย่างหนึ่งก็ดี ฝ่ายกุศลกรรม จะเป็นเหตุให้เกิดเป็นมนุษย์ เป็นเทพต่าง ๆ พรหมต่าง ๆ เหล่านี้ก็ดี

เมื่อพิจารณามาตามลำดับ เป็นอย่างไรก็ตามปรากฏในญาณอดีตเป็นตัวเหตุ ในญาณอนาคตเป็นตัวผล ในญาณปัจจุบันเป็นที่รวมทั้งเหตุผลแล้ว พึงกำหนดตั้งญาณวิโมกข์สามเหลี่ยมด้านเท่า สำหรับดับธาตุธรรม พวกที่มีกำเนิดชลาพุชะ ฌานสี่เหลี่ยมลูกบาตด้านเท่า สำหรับดับธาตุธรรมพวกที่มีกำเนิดโอปปาติกะ ศูนย์วงแหวน สำหรับจุดดับธาตุธรรมสาธารณะทั่วไป แก่พวกที่มีกำเนิดต่าง ๆ หรือดับสิ่งที่ไม่ดี ไม่ต้องการ ทุกอย่างให้หมดไป ฌานวิโมกข์ทั้ง ๓ นี้ อย่างใดอย่างหนึ่งแล้วแต่กรณีย์ ตั้งคร่อมปุ่มสะดือ

แห่งหนึ่ง ตั้งที่ท้ายทอยต่อร่องคอแห่งหนึ่ง ที่ศีรษะกลางกระหม่อม ตรงที่เราสังเกตเห็นเมื่อทารกหายใจ ยุบพองได้แห่งหนึ่ง ทั้ง ๓ แห่งนี้ ตั้งที่กายเนื้อของผู้ปฏิบัติพิจารณาดับธาตุต่าง ๆ ดังนั้นที่มีอยู่ในกายให้ดับออกไปจากกายให้สิ้น ว่างจากญาณทั้ง ๓

อนึ่ง ที่ได้ดับฝ่ายบุญกุศลด้วยนั้น ก็เพราะความเกิดเป็นมนุษย์ เป็นเทพ เป็นพรหม ทั้งหลายเหล่านั้น ย่อมเกิดเพราะอำนาจกรรม ที่มีอาสวะกิเลส อันจะเป็นแรงดึง แรงถ่วง ไม่ให้สำเร็จ มรรค ผล นิพพาน มีอยู่ด้วย จึงให้ดับเสียด้วย เป็นใจความสำคัญว่า ดับอดีตให้หมด ตั้งปัจจุบันไปหาอนาคตใหม่ ต่อไปก็ต้องพยายาม ดับสิ่งที่ไม่ดี ไม่ต้องการให้หมดไป ไม่ให้เกิดอีก มุ่งไปสู่มรรค ผล นิพพานฝ่ายเดียว ถ้าเห็นว่ายังไม่ได้ ไม่ถึง ก็พึงตั้งชาติความเกิดใหม่ ที่ดี ๆ ที่จะไปสู่ มรรค ผล นิพพานได้สะดวก

การกระทำพิธีฌาน อาสวขยญาณนี้ ย่อมไม่เป็นการกระทบกระเทือนแก่คู่กรณีย์ผู้หนึ่งผู้ใดทั้งสิ้น เพราะเป็นสิ่งเกิน หรือเป็นสัมภาระวิบาก เป็นแรงดึงแรงถ่วงซึ่งกันและกันไว้ ให้จมอยู่ในสังสารทุกข์ เกิดทุกข์โทษเสียหายถ่ายเดียว จึงเป็นการสมควรที่ผู้ปฏิบัติหวังความสุขความเจริญ มุ่งต่อมรรค ผล นิพพาน พึงพิจารณาโดยละเอียด รอบคอบสุขุม คัมภีรภาพ ตามลำดับ

ข. สภาวะลักขณะ ได้แก่ลักขณะต่าง ๆ ที่จะพิจารณาตามลำดับต่อไปนี้

๑. ความเกิด พึงพิจารณา ญาณอดีต ให้รู้เห็นแจ้งชัด ตั้งแต่เริ่มปฏิสนธิ วิบากจิตประกอบด้วย กายทะสะกะ (กายประสาท) วัตถุทะสะกะ (ประสาทที่รูปหัวใจ) ภาวะทะสะกะ (รูปแสดงเป็นหญิงหรือชาย) เข้าสู่จุดกึ่งกลางความว่างภายในมดลูกของมารดา ดังนี้

(๑) เป็นกลละอยู่ ๗ วัน (๒) เป็นอัมพุทะ เหมือนน้ำล้างเนื้อ ๗ วัน (๓) เป็นเปสิ เหมือนชิ้นเนื้อบาง ๆ ๗ วัน (๔) เป็นฆะนะเหมือนก้อนเนื้อแท่งทึบ ๗ วัน (๕) เป็นปัญจสาขามีปุ่มศีรษะ แขนขา ๗ วัน (๖) เป็นผม ขน เล็บ ๗ วัน (๗) เป็นจักษุประสาท (แก้วตา) ๗ วัน (๘) เป็นโสตะประสาท (แก้วหู) ๗ วัน (๙) เป็นฆานะประสาท (จมูก) ๗ วัน (๑๐) เป็นชิวหาประสาท (ลิ้น) ๗ วัน

รวม ๗๐ วัน นับว่าครบอายตนะแห่งปฏิสนธิ ขณะบริบูรณ์ในครรภ์มารดา จนกว่าจะครบ ๒๘๐ วัน จึงจะคลอดจากท้องมารดานี้ เป็นกำหนดโดยปกติ.

๒. **ความตาย** พึงพิจารณา ญาณอนาคต ให้เห็นแจ้งชัดว่า มรณะ ความขาดสูญแห่งชีวิต ที่เรียกว่าตายเพราะเหตุแห่งชีวิตอินทรีย์ ๑ ไออุ่นหรือธาตุไฟ ๑ วิญญาณคือจิต ๑ ทั้ง ๓ นี้ ได้ละจากร่างกาย คือกายเนื้อ

๓. **พิจารณากายในกายวิภาควิจัยโดยละเอียด ปรากฏในญาณปัจจุบันตามลำดับ ดังต่อไปนี้**

(๑) พิจารณาให้เห็นกายเนื้อ แล้วพิจารณาแยกธาตุปฐวี (ดิน) อาโป (น้ำ) เตโช (ไฟ) วาโย (ลม) (ดูตามคู่มืออันดับ ๑ ประกอบ) ธาตุดินแต่เกษาผมเป็นต้น ธาตุน้ำ เช่นโลหิตมีกระแสไหลหมุนเวียนที่รูปหัวใจห้องซ้ายล่างส่งโลหิตแดงไปทั่วร่างกาย ห้องขวาบนรับโลหิตดำเข้ามา ห้องขวาล่างส่งโลหิตดำสู่ปอด ๆ ฟอกเป็นโลหิตแดงส่งเข้าห้องซ้ายหัวใจห้องบนดังนี้ เป็นต้น ไฟธาตุเช่นไฟธาตุเผาย่อยอาหารเป็นต้น ธาตุลม เช่นลมหายใจเข้าออกช่วยปอดฟอกโลหิตดำให้เป็นโลหิตแดงเป็นต้น พึงพิจารณาให้รู้เห็นแจ้งชัดตามเป็นจริงอย่างไร เมื่อเห็นส่วนใดไม่ปกติพึงเพ่งให้เป็นปกติ และเพ่งจุดกลางศูนย์วงแหวนจุดดับธาตุธรรมดำตรงสะดือตัดให้ออกไปจากกายให้หมด

(๒) พิจารณาให้เห็นกายเนื้อมรณะ (ตาย) กายวิบากขันธ์ (กายภาพ) ออกจากร่างพิจารณากายตายใหม่ ๑ ตายเน่าขึ้นพองอืด ๑ เน่าเปื่อยหนอนกัดกิน ๑ เน่าเปื่อยและซึมซาบและหนอนก็ตายเป็นดินไป ๑ กระดูกผุป่นเป็นแป้งปนดินไป ๑

๔. **กายวิบากขันธ์** วิภาควิจัยกายในกายและพุ่งจุดกลางศูนย์จุดดับที่สะดือกายวิบากขันธ์ กลางและกายที่แยกออกไปล้อมเป็น ๔ และ ๘ ทิศ ของกายวิบากขันธ์ตามลำดับต่อไปนี้ (ดูรูปเครื่องหมายลักษณะฌาณ ๔ และ ๘ ประกอบ)

(๑) กายธาตุ ๘ (กามสุทัฏฐกะ) เรียงชื่อและเพ่งไปลำดับตั้งต้นแต่ทิศเบื้องหน้าเรียงเวียนไปทิศขวา ดังนี้ ปฐวี (ดิน) วัณโณ (สี) อาโป (น้ำ) ระโส (รส) เตโช (ไฟ) โอชา (อาหาร) วาโย (ลม) คันโธ (กลิ่น) เพ่งที่จุดศูนย์จุดดับที่วิบากขันธ์กลางแล้วปฐวีเวียนขวาไปสุดคันโธ (กลิ่น) แล้ววิบากขันธ์ เป็นอนุโลม แล้วเพ่งที่คันโธ เวียนซ้ายไปตามลำดับ สุดที่ปฐวีแล้วเพ่งวิบากขันธ์กลางเป็นปฏิโลมสลับกันดังนี้ อนุโลม ๗ รอบ ปฏิโลม ๗ รอบ

(๒) กายกสิณ ๑๐ เพ่งพิจารณาจุดดับธาตุ ธรรมดำเหมือนข้อ (๑) ทุกประการ ต่างแต่ชื่อดังนี้ ปฐวีนีลัง (สีเขียว) อาโป ปีตัง (สีเหลือง) เตโช โลหิตตัง (สีแดง) วาโย โอทาตัง (สีขาว) ส่วนอาโลโก (แสงสว่าง) อากาศรวมที่วิบากขันธ์กลาง

(๓) กายธาตุ ๔ (จตุธาตุววัตถาน) เพ่งอนุโลม ๔ รอบปฏิโลม ๔ รอบ อนุโลมที่กลาง ปฐวีหน้า อาโปขวา เตโชหลัง วาโยซ้าย ปฏิโลมที่กลาง วาโยซ้าย เตโชหลัง อาโปขวา ปฐวีหน้า วิบากข์ขันธ์กลาง แล้วตั้งต้นที่อาโป สุดที่ปฐวี เป็นอนุโลมแลปฏิโลมเข้ากลางเป็นรอบที่ ๒ รอบที่ ๓ อนุโลมตั้งต้นที่เตโช สุดที่อาโป เข้ากลางเป็นอนุโลม ถอยกลับเตโชเข้ากลาง รอบ ๔ ตั้งต้นที่วาโย สุดเตโช เข้ากลางเป็นอนุโลม แล้วถอยกลับเป็นปฏิโลม

(๔) กายโอชาหาร (อาหารัฏฐิกะ) เพ่งจุดดับธาตุธรรมดำ และเรียงชื่อเหมือน ข้อ (๑) ทุกประการ

(๕) กายธาตุ ๖ (ฉธาตุยา) เรียงชื่อเหมือนข้อ (๓) แต่เพ่งอนุโลม กลางปฐวีหน้า เป็นต้น ไปสุดวาโยซ้ายเข้ากลาง แล้วปฏิโลมแต่วาโย สุดปฐวีแล้วเข้ากลาง ดังนี้ อนุโลม ๔ รอบ ปฏิโลม ๔ รอบ ส่วนอากาศและวิญญาณอีก ๒ ธาตุ รวมวิบากขันธ์กลาง

(๖) กายขันธ์ ๕ (บัญจขันธ์) รูป ๔ ล้อมนามกลางฝ่าย ๑ นาม ๔ ล้อมรูปกลางฝ่าย ๑ คงเป็นนาม ๔ รูป ๔ ล้อม ๘ ทิศ ดังนี้ ปฐวี วิญญาณ อาโป ผัสสะ เตโช สัญญา วาโย เวทนา เพ่งจุดดับธาตุธรรมดำเหมือนข้อ ๑ ทุกประการ

(๗) กายชีวิต (ชีวิตนะวะกะ) เรียงชื่อและเพ่งจุดดับธาตุธรรมดำ เหมือนข้อ (๑) ทุกประการ กายชีวิตรวมวิบากขันธ์

(๘) กายภาวะ (แสดงเพศ) กายภาวะและชีวิตรวมวิบากขันธ์กลาง กายล้อม ๘ ชื่อ เรียงและเพ่งจุดดับธาตุธรรมดำ หมอกมัว เหมือนข้อ (๑) ทุกประการ

(๙) กายประสาท (กายแสงสว่าง) กายประสาทและกายชีวิตรวมวิบากขันธ์กลาง กายล้อม ๘ ชื่อเรียง และเพ่งจุดดับธาตุดำเหมือนข้อ (๑) ทุกประการ

(๑๐) เมื่อกายรวมเป็นหนึ่ง ที่วิบากขันธ์กลางแล้ว กายวิบากขันธ์พิจารณาระบบประสาท ที่จุดกึ่งกลางมันสมองในกระโหลกศีรษะ ทางภาษาบาลีเรียกว่า บัญจทวาราวัชธนะ และวิญญาณหมายถึงเป็นศูนย์กลางสื่อสัมพันธ์ระหว่างหทัยวัตถุ (รูปหัวใจแสง) หรือมโนประสาทและวิญญาณติดต่อกับจักษุประสาท (แก้วตา) และวิญญาณ ๑ โสตะประสาท

(แก้วหู) และวิญญาณ ๑ฆานะประสาท (แก้วจมูก) และวิญญาณ ๑ ชิวหาประสาท (ลิ้น) และวิญญาณ ๑ กายประสาท (แก้วกาย) และวิญญาณ ๑ แต่ละประสาท นอกจากกายประสาท มีกายเล็ก ๆ เป็นจุดพลังรับส่งระหัสคลื่นที่ตา รับคลื่นภาพ (รูป) หู รับคลื่นเสียง จมูกรับคลื่นกลิ่น ลิ้นรับคลื่นรส กายรับคลื่นสิ่งกระทบถูกต้อง ระบบประสาทกึ่งกลางมันสมอง รับระหัสคลื่นจาก ตา หู จมูก ลิ้น กาย แล้วส่งระหัสให้แก่กายวิบากจิตแลขันธ์ ซึ่งนั่งอยู่จุดกึ่งกลางหทัยวัตถุ (มโนประสาท) ประสาทและวิญญาณต่าง ๆ ดังกล่าวนี้ ย่อมรับส่งระหัสถึงกันโดยปกติสภาพ พึงพิจารณาให้เห็นเป็นปกติ ส่วนใดไม่ปกติและเศร้าหมองหมอกมัว พึงเพ่งจุดดับด้วยศูนย์วงแหวนจุดดับให้บริสุทธิ์เสมอกัน

(๑๑) กายวิบากขันธ์ เปลี่ยนเป็นกายโคตระภู หรือกายธรรม พิจารณากายบัญจขันธ์ (ขันธ์ ๕) คืออรูปขันธ์ ๔ นามขันธ์ ๔ เรียงตามรูปจักร ๘ เหมือนข้อ (๑) มีชื่อดังนี้ อากาศ วิญญาณ ประสาท ผัสสะ ภาวะ สัญญา ชีวิต เวทนา

เมื่อพิจารณาเห็นแจ้งชัด บริสุทธิ์ หมดจด ตามลำดับแล้ว พึงพิจารณาปฏิโลม ถอยกลับถึงกายเนื้อ

๕. พึงพิจารณาอินทรีย์ดังต่อไปนี้ คือ :-

(๑) **กายินทริยัง** อินทรีย์ที่ซ้อนแผ่ไปทั่วกายประสาท

(๒) **มนินทริยัง** อินทริย์ที่ซ้อนแผ่ไปทั่วหทัยวัตถุ (วัตถุทะสะกะ รูปหัวใจที่เป็นแสง)

(๓) **จักขุนทริยัง** อินทรีย์ที่แผ่ซ้อนไปทั่วจักษุประสาททั้ง ๒ ข้าง (จักขุทะสะกะ แก้วตา) อินทรีย์ที่ให้เห็นรูปต่าง ๆ

(๔) **โสตินทริยัง** อินทรีย์ที่แผ่ซ้อนประสาทหูทั้งสองข้าง (โสตะทะสะกะ แก้วหู) ให้ได้ยินเสียงต่าง ๆ

(๕) **ฆานินทริยัง** อินทรีย์ที่แผ่ซ้อนประสาทจมูก (ฆานะทะสะกะ แก้วจมูก) เป็นที่รู้กลิ่นต่าง ๆ

(๖) **ชิวหินทริยัง** อินทรีย์ที่แผ่ซ้อนประสาทลิ้น (ชิวหาทะสะกะ) ที่ให้รู้รสต่าง ๆ

(๗) **อิตถินทริยัง** อินทรีย์แสดงเพศหญิงแผ่ซ้อนทั่วกายอิตถีภาวะ (อิตถีภาวะทะสะกะ)

(๘) **ปุริสินทริยัง** อินทรีย์แสดงเพศชาย แผ่ซ้อนทั่วกายปริสภาวะ (ปุริสภาวะทะสะกะ)

(๙) **ชีวิตินทริยัง** อินทรีย์ของชีวิตที่แผ่ทั่วไปบำรุงเลี้ยงรักษาชีวิตทั้งปวง แต่หมายเลข (๑) ถึง (๘)

(๑๐) **โสมนัสสินทริยัง** อินทรีย์เป็นเหตุให้เกิดความโสมนัสยินดีในอารมณ์ ทั้งปวง ซ้อนวิบากขันธ์ ตั้งอยู่ภายในหทัยวัตถุ

(๑๑) **สุขินทริยัง** อินทรีย์เป็นเหตุให้เกิดความสุขแผ่ซ้อนกายประสาท ๑ ซ้อนกายวิบากขันธ์ ซึ่งตั้งอยู่ภายในหทัยวัตถุ ๑

(๑๒) **โทมมนัสสินทริยัง** อินทรีย์เป็นเหตุให้เกิดความยินร้าย น้อยใจ เสียใจต่าง ๆ ซ้อนวิบากขันธ์ ซึ่งตั้งอยู่ภายในหทัยวัตถุ ๑ พิจารณาแล้วพึงดับไป่

(๑๓) **ทุกขินทริยัง** อินทรีย์เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์แผ่ซ้อนทั่วกายประสาท ๑ ซ้อนกายวิบากขันธ์ซึ่งตั้งอยู่ภายในหทัยวัตถุ ๑ พิจารณาแล้ว พึงดับไป

(๑๔) **อุเบกขินทริยัง** อินทรีย์เป็นเหตุไม่ให้เกิดความทุกข์ ความสุข แผ่ซ้อนทั่วกายประสาท ๑ ซ้อนวิบากขันธ์ซึ่งตั้งอยู่ภายในหทัยวัตถุ ๑

(๑๕) **สัทธินทริยัง** อินทรีย์เป็นเหตุให้เกิดความเชื่ออยู่ในวิบากขันธ์ ซึ่งตั้งอยู่ภายในหทัยวัตถุ

(๑๖) **วิริยินทริยัง** อินทรีย์เป็นเหตุให้เกิดความเพียร รวมอยู่ในวิบากขันธ์ ซึ่งตั้งอยู่ภายในหทัยวัตถุ ๑

(๑๗) **สตินทริยัง** อินทรีย์เป็นเหตุให้เกิดความระลึกได้ เกิดความจำ เกิดความพินิจพิจารณา รวมอยู่ในวิบากขันธ์ ซึ่งตั้งอยู่ภายในหทัยวัตถุ

(๑๘) **สมาธินทริยัง** อินทรีย์เป็นเหตุให้เกิดตั้งใจมั่นรวมกับวิบากขันธ์ ซึ่งตั้งอยู่ภายในหทัยวัตถุ

(๑๙) **ปัญญินทริยัง** อินทรีย์เป็นเหตุให้เกิดความรู้เหตุผลในสิ่งที่ต้องการรู้ตามเป็นจริงว่าอะไร เป็นอย่างไร รวมกับวิบากขันธ์ ซึ่งตั้งอยู่ภายในหทัยวัตถุ

(๒๐) **อนัญญตัญญัสสามีตินทริยัง** อินทรีย์โสดาปัตติมัคค์ ตั้งอยู่ภายในวิบากจิตแลขันธ์

(๒๑) **อัญญินทริยัง** อินทรีย์ โสดาปัตติผลถึงอรหัตตมัคค์ ตั้งอยู่รวมกับจิตในวิบากขันธ์ภายในหทัยวัตถุ

(๒๒) **อัญญาตาวินทริยัง** อินทรีย์ อรหัตตผลตั้งอยู่รวมกับจิต ในวิบากขันธ์ภายในหทัยวัตถุ

ค. สามัญลักขณะ ได้แก่อนิจจะลักขณะ ๑ ทุกขลักขณะ ๑ อนัตตะลักขณะ ๑ มีอธิบายสังเขปตามที่ได้พิจารณาอาสวะลักขณะและสภาวะลักขณะมาแล้วว่า ฝ่ายโลกิยธาตุและธรรม ที่จะนำให้เราเกิด ในกามภพ รูปภพ

อรูปภพ นั้น ส่วนต่างๆ ที่เป็นรูปทั้งหมด เรียกว่ารูป ๑ ส่วนที่เป็นนามทั้งหมดอันมีจิตเป็นประธาน เรียกว่านาม ๑ ทั้งรูปและนามรวมเรียกว่าสังขาร ที่เรียกว่าสังขารก็เพราะเหตุว่า รูปทั้งหลายจะต้องย่อยยับเปลี่ยนแปลงไปไม่คงที่ไม่ยั่งยืน ส่วนนามที่เข้าไปอาศัยรูปก็ต้องยึดถือเปลี่ยนแปลงไปตามรูป ไปตามอารมณ์ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมเป็นอุปาทานขันธ์ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ บำรุงปรุงแต่งเพื่อให้พ้นจากความเย็น ร้อน หนาว ทุกข์ โศก โรค ภัย ให้พ้นจากความ เกิด แก่ เจ็บ ตาย แต่ก็ไม่พ้น ต้องอดทนต่อสู้ไปไม่สิ้นสุด อาการต่างๆ ดังกล่าวมานี้ อาจจะแยกลักขณะ ๓ ดังต่อไปนี้ คือ:-

๑. อาการที่หันหันเปลี่ยนแปลงไปไม่แน่นอนเป็นส่วนอนิจจลักขณะ

๒. อาการที่ต้องอดทนต่อสิ่งที่บีบคั้นเบียดเบียน จากโรคภัยไข้เจ็บ เป็นต้นนั้น เป็นส่วนทุกขลักขณะ

๓. อาการที่เป็นไปต่าง ๆ นั้น ย่อมเป็นไปตามธาตุตามธรรมชาติที่มีอยู่ เป็นอยู่ ไม่อยู่ ในอำนาจของผู้ใด ไม่ตามใจผู้ใดทั้งสิ้น สิ่งนั้นมีอยู่ เป็นอยู่ อย่างไร ก็เป็นไปดังนั้นอย่างนั้นนี่เป็นส่วน อนัตตะลักขณะ

ผู้ปฏิบัติ พึงพิจารณา นาม รูป ทั้งหลาย ให้เห็นลักขณะทั้ง ๓ นี้ โดยรู้เห็นเด่นชัดปฏิบัติยึดหน่วง มรรคมีโสดามรรค เป็นต้น ผลคือ อรหัตตผล เป็นที่สุด ตามที่พิจารณารู้เห็นแจ้งชัดแล้วในอินทรีย์ ๒๒ นั้น เพื่อเข้าสู่นิพพาน อันเป็นฝ่ายโลกุตตระธาตุและธรรม เป็นอนัตตลักขณะฝ่ายวิสังขาร อันหมายถึงลักขณะที่ไม่ตั้งอยู่ในกฎแห่งการเปลี่ยนแปลงใดๆ ทั้งสิ้น เป็นแดนแห่งเกษมบรมสุข

อันดับ ๓ ดูภาพ ข. ๑ ประกอบ

เมื่อได้ปฏิบัติตามอันดับ ๒ ชำนาญดีแล้ว จึงปฏิบัติวิปัสสนาตามแบบที่ได้แนะไว้ต่อไปตามลำดับ โดยนึกให้กายที่ตั้งไว้ดับหายไปในเครื่องหมาย **ฌานวิโมกข์ ๓** อย่างใดอย่างหนึ่งตั้งอยู่ตรงศีลวิสุทธิ์หมายเลข ๑ มีข้อสำคัญว่า เมื่อเครื่องหมายฌานวิโมกข์ตั้งอยู่เพียงใด ห้ามนึกคิดดูอะไรๆ ทั้งสิ้น แต่ถ้าเห็นอะไรก็นึกให้ดับไปในฌานวิโมกข์ทั้งสิ้น พึงจำไว้ว่าฌานวิโมกข์ตั้งกายดับ ฌานวิโมกข์ดับกายกลับมีขึ้นดังเก่าเท่านั้น (ฌานวิโมกข์นี้จะทำให้กายญาณทัศนบริสุทธิ์)

เมื่อพิจารณานามรูปเกิด และดับหายไปในฌานวิโมกข์ว่างและใสบริสุทธิ์แสงสว่างใสไม่มัวแล้ว นึกให้ฌานวิโมกข์ดับไปก็จะเกิดกายขึ้นใสบริสุทธิ์ กว่ากายที่ตั้งตามอันดับ ๒ นี้ เป็นเสร็จกิจในปุพพะปฏิปทา ปฐมฌานทั้งฝ่ายสมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐาน อันเป็นเบื้องต้นเพื่อจับทางดำเนินขึ้นไปสู่อริยมัคค์อริยผลต่อไป

อันดับญาณในมัคคปฏิปทา

อันดับ ๔ ดูภาพ ข. ๒ ประกอบ

๑. เมื่อกายญาณทัศนะที่แนวสะดือ กึ่งกลางกายบริสุทธิ์แล้ว ก็จะเกิดกายวิสุทธิ์ที่กระหม่อมขึ้นอีก นี้เป็นกายผลของกายบริสุทธิ์ที่ ๑ นั้นเอง กายที่กึ่งกลางกายแนวสะดือจึงกระทำพิธีฌานกิจเลื่อนขึ้นไปรวมกับกาย ซึ่งได้ตั้งอยู่หมายเลข ๗ คือ ที่กระหม่อม ตามลำดับดังนี้ คือ:–

๑. ที่ตั้งกึ่งกลางกายแนวสะดือ หมายเลข ๑ เรียกว่า **ศีลวิสุทธิ์**

๒. ที่หมายเลข ๒ เรียกว่า **จิตวิสุทธิ์**

๓. ที่ลิ้นปี่หมายเลข ๓ เรียกว่า **ทิฏฐิวิสุทธิ์**

๔. ที่หมายเลข ๔ เรียกว่า **กังขาวิตรณวิสุทธิ์** หมายถึงญาณที่ปรีชาหยั่งรู้ ตัดความสงสัยเสียได้

๕. ที่หมายเลข ๕ หลุมคอ เรียกว่า **มัคคามัคคญาณทัศนวิสุทธิ์** หมายถึงญาณที่ปรีชาหยั่งรู้ทางดำเนินหรือทางปฏิบัติได้ถูกต้อง

๖. ที่หมายเลข ๖ เรียกว่า **ปฏิปทาญาณทัศนวิสุทธิ์** หมายถึงความปรีชาหยั่งรู้การปฏิบัติดำเนินไปตรงทางหรือครบถ้วนตามญาณที่กำหนด

๗. ที่ตั้งกระหม่อม หมายเลข ๗ เมื่อกายที่สะดือกระทำพิธีฌานขึ้นมารวมกับกายที่กระหม่อมกระทำพิธีฌานและยึดหน่วงเอานิพพานเป็นอารมณ์ได้แล้ว กายนั้นก็ตกศูนย์ดับหายไป กลับเกิดกายขึ้นอีกทั้งหมายเลข ๗ และ ๑ ละเอียดประณีตกว่าเก่า ทั้งสองแห่งนี้เรียกว่าญาณทัศนวิสุทธิ์ หมายถึงญาณที่ปรีชา หยั่งรู้ในการละนิมิตหรืออารมณ์ทั้งปวง ในโลกิยวิสัยเสียแล้วยึดหน่วงเอานิพพานเป็นอารมณ์อันเป็นฝ่ายโลกุตตรวิสัยแทนได้

๒. พึงปฏิบัติเช่นเดียวกับข้อ ๑ ทุกประการ ผลที่ได้รับคงเป็นเช่นเดียวกับข้อ ๑ ต่างแต่ละเอียดประณีตกว่าเท่านั้น

๓. พึงปฏิบัติเช่นเดียวกับข้อ ๑ อีก ๑ รอบ ผลที่ได้รับละเอียดประณีตกว่ารอบที่ ๒

ทั้ง ๓ รอบนี้ เรียกว่า โคตะระภูพิจารณาอริยสัจจ์ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มัคค์ ตามนัยแห่งวิสุทธิ์มัคค์ ๗ รอบที่ ๑ เรียกว่า บริกรรมเกิดอริยญาณ ๓ **ญาณที่ ๑** เรียกว่าสัจจญาณได้แก่ญาณปรีชาหยั่งรู้ เห็น ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มัคค์ **ญาณที่ ๒** เรียกว่า กิจจะญาณ ได้แก่ญาณ

ปรีชาหยั่งรู้ ในกิจที่ต้องกระทำคือทุกข์ ต้องกำหนดให้รู้ สมุทัยต้องละ นิโรธต้องกระทำให้แจ้ง มรรคต้องบำเพ็ญให้เกิดขึ้น คือต้องปฏิบัติตามมัคคปฏิปทา **ญาณที่ ๓** เรียกว่ากะตะญาณได้แก่ความปรีชาหยั่งรู้ กิจที่ได้กระทำเสร็จแล้วว่าทุกข์ได้กำหนดแล้ว สมุทัยได้ละแล้ว นิโรธได้กระทำให้แจ้งแล้ว มรรคได้บำเพ็ญให้เกิดขึ้นแล้ว

รอบที่ ๒ อนุโลมญาณ ตามนัยแห่งรอบที่ ๑ ทุกประการ

รอบที่ ๓ เรียกว่าปฏิโลมญาณ ตามนัยรอบที่ ๑ เช่นเดียวกัน

โคตะระภูญาณ กระทำฌานกิจเช่นกล่าวมาแล้วนี้ เพื่อเป็นการให้สัญญาณแก่มัคคญาณดำเนินต่อไป

ต่อไปพึงพิจารณาปฏิบัติตามอันดับ ๒-๓-๔ เนื่องๆ เนื่องกันไป จนกว่าจะถึงอรหัตตผล เป็นที่สุด

พิมพ์ที่โรงพิมพ์เลี่ยงเชียงจงเจริญ ๒๕๓ ถนนบำรุงเมือง พระนคร
นายเตียวจุ๊ย แซ่เตียว ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา ๒๕๑๑ โทร. ๒๓๗๙๘

แก้คำผิด

หน้า ๒ บรรทัดที่ ๔ คำว่า ติดต่อส่ง ให้แก้เป็น ติดต่อรับส่ง

,, ๔ ,, ๑ ให้เติมเลข ๗ ลงข้างหน้าคำว่า สัญญา

,, ๗ คำว่า ทั่ว ๆ ไป ทุก ๆ คน ให้แก้เป็น ทั่ว ๆ ไป แก่ทุก ๆ คน

,, ๘ ,, ๑๓ ให้เติมคำว่า เป็นเหตุให้ระลึกได้ เมื่อสติมีมาก ลงต่อท้ายคำว่า เพราะสติมีน้อย

๑๔ ให้เติมคำว่า อันใดอารมณ์ ต่อจากคำว่า เมื่อสติตั้งมั่นในอารมณ์

๑๕ คำว่า สติปัฏฐาน ให้แก้เป็น สติปัฏฐาน

๒๐ ให้เติมคำว่า เกิดก่อน เช่น สมถกัมมัฏฐาน ต่อจากคำว่า กัมมัฏฐาน

,, ๑๐ ,, ๒๐ ให้เติมคำว่า ๑. เพียรรักษากัมมัฏฐานที่เกิดขึ้น ต่อจากคำว่า ให้เกิดขึ้น

,, ๑๑ ,, ๑๓ คำว่า และสุข ให้แก้เป็น ละสุข

,, ๑๑ ,, ๑๘ ใต้เติมคำว่า หมาย ต่อท้ายคำว่า เป็นความ

หน้า	๑๒	บรรทัดที่	๔	ให้ขีดฆ่าคำว่า ตามกำลังขององค์ฌาน ออก
,,	๑๓	,,	๑๖	คำว่า ใน ให้แก้เป็น ได้
,,	๑๖	,,	๖	คำว่า การงานที่กระทำ ให้แก้เป็น การงานที่จะกระทำ
		,,	๘	คำว่า เข้ากับ ให้แก้เป็น เข้ากำกับ
		,,	๑๓	ให้เติมคำว่า ให้ ต่อจากคำว่า เพื่อ
,,	๑๗	,,	๑๓	ให้เติมเครื่องหมาย (ลงข้างหน้าคำว่า ทั้ง ๓ ข้อนั้น ฯลฯ
			๑๗	คำว่า ทํลาย ให้แก้เป็น ทำลาย
,,	๒๑	,,	๑	คำว่า ก่อนตน ให้แก้เป็น ของตน
			๑๑	คำว่า ลิ้น ให้แก้เป็น สิ้น
			๑๘	คำว่า และอารมณ์ ให้แก้เป็น ละอารมณ์
,,	๒๓	,,	๑๔	คำว่า เห็นผล ให้แก้เป็น เห็นเหตุผล
,,	๒๘	,,	๕	คำว่า ที๋กรรม ให้แก้เป็น ที่กรรม
,,	๒๙	,,	๗	คำว่า โดยระลึก ให้แก้เป็น โดยระลึกว่า
,,	๓๑	,,	๔	คำว่า จะทำอย่างไร ให้แก้เป็น จะทำอะไรอย่างไร
,,	๓๒	,,	๑	ให้เติมคำว่า อันดับ ๑ ลงข้างหน้าคำว่า การปฏิบัติ

หน้า ๓๓	บรรทัดที่	๒	คำว่า ให้ปฏิบัต ให้แก้เป็น ให้ผู้ปฏิบัติ
,, ๓๕	,,	๔	คำว่า ทั้งหมด ให้แก้เป็น ทั้งหมดนี้เป็นส่วนธาตุดิน
,, ๓๕	,,	๕	ให้เติมคำว่า แยก ลงข้างหน้าคำว่า ส่วนอาโปธาตุ ฯลฯ
,, ๓๕	,,	๑๘	ให้เติมคำว่า (๔) ลงข้างหน้าคำว่า แยกธาตุลม ฯลฯ
,, ๓๖	,,	๑	คำว่า ลมพัดลงเบื้องตำ ให้แก้เป็น ลมพัดลงเบื้องต่ำ
,, ๓๗	,,	๖	คำว่า เพ่งที่จุดตัด ให้แก้เป็น เพ่งที่จุดเส้นตัด
,, ๓๘	,,	๑	คำว่า สมถัมมัฏฐาน ให้แก้เป็น สมถ-กัมมัฏฐาน
	,,	๖	คำว่า ทัสนะพร้อม ให้แก้เป็น ทัศนะเตรียมพร้อม
,, ๕๐	,,	๘	คำว่า ที่เกิดขึ้น ให้แก้เป็น ที่จะเกิดขึ้น
,, ๖๓	,,	๕	คำว่า อินทริย์ ให้แก้เป็น อินทรีย์
,, ๖๖	,,	๑๒	คำว่า หันหียน ให้แก้เป็น หันเหียน
,, ๖๗	,,	๒	คำว่า ทง ๓ นี้ ให้แก้เป็น ทั้ง ๓ นี้
,, ๖๙	,,	๓	คำว่า ดระ ให้แก้เป็น กระ

สังขารเหมือนฝัน

โอ้โอ๋สังขารธรรม ประจำเกิดประจำตาย
ประจำทุกข์บ่เว้นวาย ประจำเสื่อมประลัยศูนย์
เป็นประโยชน์แต่เกิดก่อ ซึ่งขอดข้อเป็นเค้ามูล
สัตย์จริงให้เพิ่มพูน ภิญโญยิ่งนิรันดร
สำสัตว์ในสากล อุบัติดลก็ม้วยมรณ์
สิ่งใดด้วยอาทร กระทำไว้ก็พลันสลาย
เกิดสัตว์ก็ทำสัตว์ จริงอุบัติก็กลับกลาย
เป็นรู้บ่รู้มลาย อยู่ประจำแก่ธรรมดา
รู้ผิดก็ต้องแก้ รู้ไม่แน่ต้องเกิดมา
เป็นสัตว์ในสังสา ระทุกข์เพื่อได้เล่าเรียน
รู้จริงไม่ต้องเกิด รู้ประเสริฐไม่วนเวียน
ประจำใจอยู่จำเนียร ประจำชีพแห่งธรรมดา
ไตรภพจบโลกีย์ บรรดามีบันดาลมา
จากใจแห่งธรรมดา คือใจสัตว์ที่สาธารณ์
เหตุชั่วเป็นทุกข์ภัย ปริเทวนาการ
เหตุดีก็สำราญ สำหรับสุขสถาพร
ใจคิดอนิจจ์แท้ ย่อมแปรปรวนไม่ถาวร
ใจเกิดถ้าม้วยมรณ์ จุติเคลื่อนบ่คงทน
แต่ใจก็คงใจ เป็นใจไปไม่เวียนวน
เป็นอื่นอย่าฉงน ฉงายคิดให้บ่วยการ
ผู้ใดผิรู้เท่า ว่าเงื่อนเงาแห่งสังขาร
ดีร้ายตั้งอาการ แห่สุบินนิมิตฝัน
ผู้นั้นจะเฉยได้ ไม่หวั่นไหวต่อไภยัน
เสวยสุขทุกคืนวัน ตลอดชีพนิรันดร ฯ